Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05

Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

углубленная подготовка

Нижний Новгород
2023

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – Программа) ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования к рабочим программам учебных дисциплин в пределах освоения основной образовательной программы СПО (ООП 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», преподаватель 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**	**58**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**59**
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**	**62**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения

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

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

Программа ОГСЭ.05 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

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

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

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

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

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

- способствовать развитию двигательных (кондиционных и координационных) навыков обучающихся;
- способствовать приобретению обучающимися необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитать у обучающихся умения и навыки самостоятельного применения знаний в области физической культуры человека для повышения качества жизни, работоспособности, укрепления собственного здоровья;

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

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен **знать:**

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2. Основы здорового образа жизни.

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

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

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

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

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

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 17
Гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению.	ЛР 18

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

В соответствии с учебным планом, содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура реализуется в течение 5-8 семестров (3-4 курс) по 2 часа в неделю, 3-й час проводится в виде секционного занятия. Программа предусматривает раздельное обучение студентов по гендерному признаку. При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет по специальностям СПО:
- 265 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, - 142 часа, внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 142 часа.

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

В отношении часов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой учебных дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура администрация образовательного учреждения допускает использование их студентами для посещения спортивных секций и тренажерных залов по месту жительства по своему усмотрению. Программой так же предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая в себя написание рефератов, подготовку презентаций по всем разделам программы, в том числе занятия настольным теннисом на базе музыкального колледжа и посещение стадиона Динамо.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

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

Вид учебной работы	***Объём часов при реализации ОПОП СПО с***

	нормативным сроком освоения		
	3курс	**4 курс**	**всего**
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**144**	**140**	**284**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	72	70	**142**
в том числе:			
теоретические занятия	4	4	
практические занятия	68	66	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**72**	**70**	**142**
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета			

2.2. Содержание рабочей программы учебной дисциплины

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

Теоретическая часть

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

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

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

3.Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

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

2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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

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

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

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

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

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

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

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

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

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

3. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Практическая часть

Учебно-тренировочные занятия

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

Легкая атлетика.

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

Тема:Кроссовая подготовка

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

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

Тема: Гимнастика

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

Тема: Спортивные игры

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

Тема: Гандбол (девушки)

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка за-щитника, нападение, контратака.

Тема: Баскетбол

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

Тема: Футбол (для юношей).

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

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Вид учебной работы	**Количество часов**	
Аудиторные занятия. Содержание обучения	**Специальности СПО**	
	3курс	**4курс**
Теоретическая часть	**4**	**4**
1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	1
2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	1
4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	1	1
5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1	1
Практическая часть	**68**	**66**
Легкая атлетика.	16	14
Кроссовая подготовка	8	8
Гимнастика	16	16
Спортивные игры (по выбору)	28	28
Итого	**70**	**72**
Внеаудиторная самостоятельная работа	**70**	**72**
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта.		
Промежуточная аттестация проводится в форме зачетов в 5,6,7 семестрах и дифференцированный зачет в 8 семестре.		
Итого	**142**	**142**
Всего	**284**	

Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объѐм часов		Уровень освоения
		3курс		
		юноши	*девушки*	
1	2	3	4	5
5 семестр		**64ч**	**64ч**	
	Аудиторные занятия	**32ч**	**32ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (2ч)	***Содержание учебного материала:*** Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	1	1	1-2
	Самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов -выполнение общеукрепляющих комплексов утренней зарядки с обязательным соблюдением последовательности упражнений и их рекомендованных дозировок (временных, количественных); -выполнение упражнений на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания;	1	1	3
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Техника бега по повороту 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 бега по повороту на средние и длинные дистанции..	2	2	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по повороту беговой дорожки стадиона бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м; бег по прямой с входом в поворот; бег по повороту с последующим выходом на прямую. Бег: девушки 500м, юноши 800м.ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	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; -подготовка к выполнению нормативов ГТО с обязательным соблюдением техники безопасности.	1,5	1,5	3
Тема: Техника бега по повороту на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Правила поведения, техника безопасности на уроках, в спринтерском беге. Техника бега по повороту на короткие дистанции.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бега по повороту беговой дорожки 50-80м с различной скоростью, бег со скоростью по кругу различного радиуса 10-20м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. Бег: 100мППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			

	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.	1,5	1,5	3
Тема: Техника бега в эстафете. Передачи эстафетной палочки на дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в эстафетном беге. Техника бега в эстафете. Способы передачи эстафетной палочки на дистанции. Передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием кротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов.	1	1	2
	Практическая работа: ОФП,, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения; -упражнения на передачу эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием кротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи ,с пробеганием всех этапов. -Эстафета 4х100м; - 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)	1,5	1,5	3
Тема: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».. Прыжки в длину с полного разбега. Прыжки в длину с места.	2	2	2
	Практическая работа: ОФП; - беговые и прыжковые упражнения, ускорения; - Бег по разбегу с обозначением отталкивания; -пробежки по сектору для определения полного разбега; -упражнения по прыжкам в длину с полного разбега. -упражнения по прыжкам в длину с места -ППФ.			
	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)	1,5	1,5	3
Тема:Техника метания гранаты.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при метании спортивных снарядов. Техника метания гранаты. Имитация попадания левой ног ой на контрольную метку; имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда; метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индиви-	1	1	2

	дуального разбега и метание с него снаряда			
	Практическая работа: ОФП, -беговые и прыжковые упражнения. -упражнения на имитацию попадания левой ногой на контрольную метку; -упражнения на имитацию метания снаряда с полного разбега без снаряда; -упражнение на метание снаряда с 6-8 шагов разбега; -упражнения на подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда. -ППФ.			
	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)	1,5	1,5	3
Раздел: Спортивные игры	**Гандбол (ручной мяч) (девушки)**		**14**	
Тема: Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Правила игры. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения Повторение упражнений**:** стойки .;бег: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), скрестным шагом, с различного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег. Прыжки: отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места и с разбега. Остановки- торможением одной, а затем двумя ногами. Сначала по сигналу останавливаются при быстрой ходьбе, потом при медленном беге, при выполнении ускорений и рывков. Стойка защитника .Перемещения приставным шагом боком; вперед-назад в стойке защитника		**1**	2
	Практическая работа: ОФП,. **-п**овторение упражнений на знание техники перемещений**:** стойки .;бег: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), скрестным шагом, сразличного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег. -повторение упражнений на знание техники прыжков: отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места и с разбега. -повторение упражнений на знание техники остановок: торможением одной, а затем двумя ногами; сначала по сигналу останавливаются при быстрой ходьбе, потом при медленном беге, при выполнении ускорений и рывков. –повторение упражнений на знание техники стойки защитника, перемещения приставным шагом боком; вперед-назад в стойке защитника. -Эстафеты. -ППФ.			
	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.		1	3
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Техника передачи и ловли мяча. Эстафеты: мяч на встречу мячу; кто быстрее; передача и ловля мяча на месте. Выполнение упражнений с мячом: ловля мяча двумя руками на месте, двумя руками в прыжке; справа и слева. Развитие командной коммуникации		2	2

	Практическая работа: ОФП. -повторение упражнений на знание способов передачи мяча; -эстафеты с мячом; -Повторить изученные способы передачи мяча. Эстафеты: мяч на встречу мячу; кто быстрее; передача и ловля мяча на месте. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	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.		1	3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Техника ведения мяча. Повторение изученных способов ведения мяча. Эстафеты: обведи партнера; эстафета с ведением мяча; эстафета с обводкой и прокатыванием мяча. Развитие командной коммуникации.		2	2
	Практическая работа: ОФП, -повторение упражнений на знание изученных способов ведения мяча. -Эстафеты: обведи партнера; эстафета с ведением мяча; эстафета с обводкой и прокатыванием мяча. -Учебная игра с заданием. ППФ.			
	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.		1	3
Тема: Техника броска мяча	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Техника броска мяча. Повторение изученных способов броска мяча. Штрафной бросок в двух опорном положении. Эстафеты: из обруча в обруч; мяч в обруч; выбей мяч из котла. Развитие командной коммуникации.		2	2
	Практическая работа: ОФП . -повторение упражнений на знание изученных способов броска мяча. -упражнения на отработку навыков штрафного броска в двух опорном положении. -Эстафеты: из обруча в обруч; мяч в обруч; выбей мяч из котла;. ППФ.			
	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.		1	3
Тема: Техника защитных действий.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Повторение изученных способов защитных действий. Техника ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон. Развитие командного взаимодействия.		1	2
	Практическая работа: ОФП.			

	-упражнение на повторение знаний техники защитных действий: эстафеты: двое против одного; -упражнения на отработку техники ведение мяча при сопротивлении защиты; -упражнения на отработку техники внутреннего заслона. -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.		1,5	3
Тема: Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Тактика игры в нападении. Повторение изученных приемов тактики игры в нападении. Групповое взаимодействие. Действия двух нападающих против одного защитника. Действия трех нападающих против двух защитников Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников. Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников. Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников. Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников. Скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков. Заслон внешний для ухода партнера и для его броска. Заслон с уходом линейного игрока. Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии. Взаимодействие при свободном броске.		2	2
	Практическая работа: ОФП**.** -упражнения на отработку навыков групповых действий: *д*ействия двух нападающих против одного защитника. Действия трех нападающих против двух защитников Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников .Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников .Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников. Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников. Скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков. Заслон внешний для ухода партнера и для его броска .Заслон с уходом линейного игрока .Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии .Взаимодействие при свободном броске. 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		1,5	3
Тема: Тактика игры вратаря	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол . Тактика игры вратаря. Выбор позиции в воротах; позиции в поле. Задержание мяча с отраженного отскока		2	2
	Практическая работа: ОФП. -упражнения на отработку навыков тактики игры вратаря: выбор позиции в воротах; позиции в поле. -упражнения на задержание мяча с отраженного отскока . 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		1,5	3

Тема: Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Двухсторонняя игра в гандбол по правилам. Судейство двусторонней игры в гандбол по правилам.		2	2
	Практическая работа: ОФП. -Упражнения на передачу мяча по кругу. -Двухсторонняя игра в гандбол по правилам. -судейство двусторонней игры в гандбол по правилам; 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 гандбол		2	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. Правила игры. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Повторение упражнений на знание техники перемещений по игровому полю.	**2**		2
	Практическая работа: ОФП. -упражнения на повторение техники перемещения: бег спиной вперед; скрестными шагами; дугами. прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега повороты: переступанием и прыжком. остановки во время бега выпадом и прыжком. *Упражнения для развития умения «видеть поле».* -Выполнения упражнений на координацию совместных действий: выполнение заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Учебная игра с заданием Эстафеты. ППФ.			
	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.	1		3
Тема: Техника владения мячом (удары, остановки).	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника владения мячом – удары, остановки. *Удары по мячу ногой* Удар по летящему мячу внутренней сторон ой стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. *Удары по мячу головой.* Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. *Остановка мяча.*Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий.	**2**		2

	Практическая работа: ОФП. -упражнения на повторение техники владения мячом: *Удары по мячу ногой* Удар по летящему мячу внутренней сторон ой стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. *Удары по мячу головой.* Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. *Остановка мяча.* Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Учебная игра. ППФ.			
	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.	1		3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника ведения мяча. Ведение серединой подъема и носком: по прямой, меняя направления, между соек. движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Развитие командной коммуникации и взаимодействия.	**2**		2
	Практическая работа: ОФП -упражнения на технику ведение мяча : ведение серединой подъема и носком: по прямой, меняя направления, между соек. движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом. Эстафеты. Учебная игра. ППФ.			
	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.	1		3
Тема: Техника защитных действий..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника защитных действий. *Отбор мяча* Обучение умению выбрать момент для отбора мяч, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом , на определенные действия с мячам. Развитие командной коммуникации и взаимодействия	**2**		2
	Практическая работа: ОФП. -упражнения на о*тбор мяча* : развитие умения выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом , на определенные действия с мячом. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	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 при игре в футбол. Тактика игры в нападении. . Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар;короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки из стандартных положений.	**2**		2
	Практическая работа: ОФП. -упражнения на отработку навыков групповых действий: взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар;короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	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.	1,5		3
Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры в защите. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Навыки взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря	**1**		2
	Практическая работа: ОФП -упражнения на отработку групповых действий: противодействие комбинации «стенка; взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. -упражнения на отработку взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. -упражнения на отработку противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». -упражнения на отработку умений взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. -упражнения на отработку навыков организация и построение «стенки».			

	-упражнения на отработку комбинаций с участием вратаря. -Учебная игра с заданием. -ППФ.			
	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.	1,5		3
Тема: Тактика вратаря	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры вратаря: умение выбрать правильную позицию в ворот ах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	**1**		2
	Практическая работа: ОФП. *-упражнения на отработку навыков тактики действий вратаря:* выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывание удара от своих ворот, ввод мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занятие правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	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.	1,5		3
Тема: Двухсторонняя игра в футбол.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Двухсторонняя игра в футбол по правилам. Судейство двусторонней игры в фут бол по правилам.	**2**		2
	Практическая работа: ОФП. -Упражнения с мячом по кругу. -двухсторонняя игра в футбол. -судейство двусторонней игры 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.	2		3
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.	**1**	**1**	1-2
	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, тренажер-	1	1	3

	ный зал, бассейн.			
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения**.**	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Классификация общеразвивающих упражнений по признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме: на силу , на растягивание (гибкость). Строевые упражнения: Строевые приемы . Передвижения . Движение по кругу Построения и перестроения. Перестроение из одной колонны в три уступами.	**1**	**1**	2
	Практическая работа -упражнения на отработку навыков строевых построений: строевые упражнения, строевые приемы, -упражнения на отработку навыков строевых перестроений: передвижения, движение по кругу, построения и перестроения, перестроение из одной колонны в три уступами. ОФП. -подбор упражнений общеразвивающего типа на работу различных групп мышц: на силу, на растягивание (гибкость); Упражнения по кругу. ППФП.			
	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.	2	2	3
Тема: Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером с гимнастической палкой. Развитие навыков группового взаимодействия.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: - ОФП -Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирал и выполняется в любом месте зала – *упражнения на построения и перестроения*: перестроение из одной колонны в три уступами . .-комплекс упражнений № 1 (в паре с партнером с гимнастической палкой); -Эстафета «Дружные тройки». -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.	2	2	3
Тема: Упражнения с гантелями для развития силы.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гантелями для развитии силы. Развитие навыков группового взаимодействия.	**2**		2
	Практическая работа: - ОФП. -Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирал и выполняется в любом месте зала			

	-*упражнения на построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -Упражнения с гантелями для развития силы. -Упражнения по кругу. -Игра «Сильные и ловкие». -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.	2		3
Тема: Упражнения с гимнастическим обручем..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гимнастическим обручем. Развитие навыков группового взаимодействия.		**2**	2
	Практическая работа: - ОФП. -Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирал и выполняется в любом месте зала -*упражнения на построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -*Упражнения с гимнастическим обручем*: броски, восьмерки, махи, круги обручем. -Комбинация с гимнастическим обручем №3 -Эстафета «Удержи обруч»**.** -ППФП..			
	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.		2	3
Тема: Упражнения с гимнастической палкой.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гимнастической палкой. Развитие навыков группового взаимодействия.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП. -строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. -упражнения на п*остроения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -*Упражнения с гимнастической палкой:*.Комплекс№3. -Эстафета с гимнастической палкой. ППФП.			
	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, плече-	2	2	3

	вого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия) с гимнастической палкой, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.			
Тема: Упражнения у гимнастической стенки в парах.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения у гимнастической стенки в парах. Развитие навыков группового взаимодействия.	**1**		2
	Практическая работа: -ОФП; -Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. -упражнения на п*остроения и перестроения.* -*у*пражнения у гимнастической стенки в парах(№1). -Упражнения по кругу. -Игра «Перемена мест». -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.	2		3
Тема: Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости. Развитие навыков группового взаимодействия.		**1**	2
	Практическая работа: -ОФП; -Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. -*упражнения на построения и перестроения* -Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости(№1). -Упражнения по кругу. -Игра «Перемена мест». - ППФП.			
	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.		2	3
Тема: Упражнение с набивным мячом в парах.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с набивным мячом в парах. Развитие навыков группового взаимодействия.	**2**		2
	Практическая работа: -ОФП; -Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения;* -*упражнения на построения и перестроения*: перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением.			

	-Упражнение с набивным мячом в парах(№1). -Эстафета друзей. Игры « Юный десантник», «Прокати мяч». -ППФП.			
	Промежуточная аттестация: Зачет: сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 1 курс, приложение 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.	2		3
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с гимнастическим мячом: перекаты, отбивы, выкруты, броски и ловля. Развитие навыков группового взаимодействия.		**2**	2
	Практическая работа: -ОФП; -Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения* *-упражнения на построения и перестроения: п*ерестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. - Упражнение с гимнастическим мячом: перекаты, отбивы, выкруты, броски и ловля. -Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №3. -Эстафета «Передача мяча в движении», «Встречные передачи». -ППФП. .			
	Промежуточная аттестация: Зачет : сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 3 курс, приложение 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		2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта	**32ч**	**32ч**	2-3
6 семестр		**80ч**	**80ч**	
	Аудиторные занятия	**40ч**	**40ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема:2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	***Содержание учебного материала*:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	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

	упражнения общей физической подготовки, дыхательные упражнения, корригирующие упражнения (осанка, плоскостопие).			
Раздел. Гимнастика		**8**	**8**	
Тема: Упражнений для коррекции нарушений осанки	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для коррекции нарушений о санки. -Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП; -Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения* *-упражнения на построения и перестроения Размыкания и смыкания:* Размыкание приставными шагами -Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения для создания и укрепления мышечного корсета: симметричные упражнения, асимметричные упражнения. Упражнения по кругу. -Игра «Ходим в «шляпах», «Спрячься у стены». -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.	2	2	3
Тема: Упражнений для коррекции зрения	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения для коррекции зрения.Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения* *-упражнения на построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание по распоряжению. -Упражнения для коррекции зрения: упражнение для релаксакции и повышения тонуса экстраокулярных (осуществляющих движения глазного яблока) мышц; упражнение для восстановления гибкости экстраокулярных мышц (для улучшения способности глаза к рефокусировке); упражнение для облегчения мигательных движений, расслабления глазных мышц. 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.	2	2	3
Тема: Упражнений в чередова-	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Упражнения для	**1**	**1**	2

нии напряжения с расслаблением	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			
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения* *-упражнения на построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание по распоряжению -выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением: -упражнения с партнёром для расслабления мышц. -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: методика нервно-мышечной релаксации.(И.Артюхова) .	2	2	3
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика.	***Содержание учебного материала*:** -Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения* *-упражнения на построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание дугами -. Упражнений вводной гимнастики:. Комплекс №3. 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.	2	2	3
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная микропауза активного отдыха.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии гимнастикой. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Физкультурная микропауза активного отдыха: используются мышечные напряжения динамического, изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения* *-упражнения на построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание из одного круга в два			

	-Упражнения производственной гимнастики. -подбор упражнений для физкультурной микропаузы активного отдыха: используются мышечные напряжения динамического, изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению и т.д. -упражнения по кругу. Э стафеты. ППФП.			
	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.	2	2	3
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема: 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	***Содержание учебного материала*:** Психофизиологические основы учебного и производственного труда . Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	1	1	1-2
	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. Старт группой.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при беге. Кроссовый бег по дистанции. Старт группой. Освоение техники кроссового бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления, медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса, кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой;		1	2
	Практическая работа: -ОФП., ППФП. -Специальные упражнения легкоатлета. -Тренировка в беге со старта группой. -Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, 800 м, ходьба 200 м, бег на 200 м.			
	юноши: бег на 200 м, ходьба на 100 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м) – 60 мин.	1		
	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 равно-	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности выполнении беговых упражнений. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса. Развитие навыков группового взаимодействия.		1	2

мерной скоростью на дистанции кросса .	***Практическая работа:*** -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета. -упражнения по преодолению препятствий на дистанции кросса 100-200 м . -тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 800м через 200 м ходьбы, бег на 100 м. -ППФП.			
	юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 100 м .).	1		
	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 : Бег с изменением скорости и направления.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при беге. Кроссовый бег по дистанции. Бег с изменением скорости и направления. Развитие навыков группового взаимодействия.		1	2
	Практическая работа:: -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета; -Бег с изменением скорости на кроссовой дистанции (по ходу бега ускорения до 100 м – 3 -4 раз). -Преодоление препятствий на дистанции кросса на дистанции 100-300 м. ППФП			
	юноши- до 30 мин..	1		
	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 : . Эстафетный бег в командах	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в эстафетном беге. Эстафетный бег в командах. Приемы эстафетного бега. Развитие навыков группового взаимодействия.		1	2
	Практическая работа: -ОФП. -специальные упражнения легкоатлета. -Эстафетный бег в командах (переноска медецинболов- девушки). -Старт группой в кроссовом беге. -Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП.			
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м)	1		
	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 : Преодоление препятствий	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях бегом. Техника преодоления препятствий при беге. Тренировка по преодолению препятствий на дистанции кросса на отрезках 100-400 м . Развитие навыков групповой коммуникации.		1	2
	Практическая работа: -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета. -Тренировка по преодолению препятствий на дистанции кросса на отрезках 100-400 м . -Тренировка в беге со старта группой. - Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м. -ППФП.			
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м).	1		
	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 : Командная эстафета.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях бегом. Командный эстафетный бег. Развитие навыков командного взаимодействия.		1	2
	Практическая работа: -ОФП. -специальные упражнения легкоатлета. -командный эстафетный бег в течении 20 мин (с переноской набивных мячей - девушки). -Кроссовый бег по заданию – 25 мин. -ППФП.			
	Командный эстафетный бег в течении 20 мин (с переноской партнеров - юноши).	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)	1,5	1,5	3
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности выполнении беговых упражнений. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса. Развитие навыков группового взаимодействия.		1	2
	Практическая работа: ОФП. -специальные легкоатлетические упражнения. -тренировка в беге со старта группой. -медл енный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса: девушки - бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м ходьба 100м. -ППФП.			
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м, ходьба 100м-.	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 пересе-	1,5	1,5	3

	ченной местности, Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
Тема : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при кроссовом беге. Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м).		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)		1,5	3
Тема : Контрольное пробегание дистанции: девушки : юнош3000м.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при кроссовом беге. Сдача учебного норматива в кроссовом беге (юноши 3000м).	**1**		
	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)	1,5		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. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Повторение навыков: *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 защите. *.Ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами.*	1	1	2
	Практическая работа: -ОФП.. -повторение упражнений: с*тойки нападающего :*стойка баскетболиста в нападении стойке готовности; Стойка игрока*,* владеющего мячом. *Стойки защитника:* стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой . -*повторение упражнений: 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* -*повторение упражнений: х*одьба 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..	1,5	1,5	3
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча: *ловле мяча двумя руками :* ловля мяча на месте с вышагиванием в условия х пассивного сопротивления условного защитника. *Остановки прыжком с ловлей мяча:* **с** места; после передвижения ходьбой; после передвижения медленным бегом. Упражнения на развитие личностно-коммуникативных качеств.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: ОФП**.** -упражнения на ***л***овлю мяча двумя руками *:* ловля мяча на месте с вышагиванием в условия х пассивного сопротивления условного защитника. -упражнения на отработку навыков остановки прыжком с ловлей мяча: ***с*** места; после передвижения ходьбой; после передвижения медленным бегом. -Выполнение приема в целом по ориентирам с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола**.** -упражнения на передачу мяча*:* одной рукой сбоку; одной рукой над головой (крюком); на месте с последующим двигательным действием; на месте с последующим передвижением: на месте неподвижно стоящему партнеру: -Эстафеты. -ППФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время игры в баскетбол и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке. Выполнение упражнений с мячом: школа мча.	1,5	1,5	3
Тема: Техника ведение мяча	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ведения мяча**.** . Ведение мяча без зрительного контроля в эстафетах и подвижных играх Упражнения на развитие личностно-коммуникативных качеств.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП. -упражнения на ве*дение мяча без зрительного контроля:* эстафеты и подвижные игры: «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге». - 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.	1,5	1,5	3
Тема: Техника броска мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника броска мяча. . Разновидности бросков в движении: бросок одной рукой снизу; бросок двумя руками снизу; бросок одной рукой над головой (крюком). Упражнения на развитие личностно-коммуникативных качеств, согласованности групповых взаимодействий;	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП. -упражнения на отработку навыков техники бро ска мяча; -упражнения на формирование навыков бросков в движении: бросок одной рукой снизу; бросок двумя руками снизу; бросок			

	одной рукой над головой (крюком). -Учебная игра с заданием. -ППФП.			
	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..	1,5	1,5	3
Тема: Техника защитных действий.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника защитных действий. Формирование навыка техники защитных действий: н*акрывание и отбивание мяча при броске:* накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.;отбивание мяча при броске. Упражнения на развитие группового взаимодействия.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП. -упражнения на отработку техники защитных действий: накрывание и отбивание мяча при броске: накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.;отбивание мяча при броске. -Учебная игра с заданием. -ППФП.			
	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.	1,5	1,5	3
Тема: Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала*:** -Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков**:** «перед ай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. Взаимодействия трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков». Упражнения на развитие групповых взаимодействий.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП **.** *-Групповые тактические действия: в*заимодействия двух игроков**:** «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. Взаимодействия трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков». Учебная игра с заданием. -ППФП.			
	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.	1,5	1,5	3
Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Тактика игры в защите. Групповые тактические действия. Взаимодействия двух игроков защиты**:** подстраховка, переключение, проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие нападающим в численном меньшинстве. Взаимодействия трех игроков защиты: *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. Упражнения на раз-	**2**	**2**	2

	витие группового взаимодействия.			
	Практическая работа: ОФП **.** -упражнения на отработку навыков групповых тактических действий: взаимодействия двух игроков защиты**:** подстраховка, переключение, проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие нападающим в численном меньшинстве. Взаимодействия трех игроков защиты: *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.	1,5	1,5	3
Тема: Двухсторонняя игра в баскетбол.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Двусторонняя игра в баскетбол. Моделирование техники игровых действий и приемов, варьирование ее в зависимости от ситуации. Упражнения на развитие группового взаимодействия. Судейство двусторонней игры в баскетбол.	**2**	**2**	
	Практическая работа: -ОФП. -Упражнения по кругу. -Двухсторонняя игра в баскетбол. -судейство двусторонней игры 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.	1,5	1,5	3
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. .	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Упражнение на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	2	2	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, -упражнения на ускорения; -Бег по повороту беговой дорожки стадиона бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м; бег по прямой с входом в поворот; бег по повороту с последующим выходом на прямую. Бег: 500м, 1000м -ППФП, -упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Самостоятельная работа:	1,5	1,5	3

	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)			
Тема: Совершенствование техники бега по повороту на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала*:** -Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега по повороту на короткие дистанции. Упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания.	2	2	2
	Практическая работа: - ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -Бег по повороту беговой дорожки 50-80м с различной скоростью, бег со скоростью по кругу различного радиуса 10-20м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. Бег 200м, 100м. Челночный бег 10*10м ППФП, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	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)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения на повторение техники исполнения различного вида прыжков.	1	1	2
	Практическая работа: -ОФП; - беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -Бег по разбегу с обозначением отталкивания; -пробежки по сектору для определения полного разбега; -прыжки в длину с полного разбега. -ППФП			
	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)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование техники метания гранаты.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники метания гранаты. Имитация попадания левой ног ой на контрольную метку; имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда; метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда.	1	1	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения.			

	-упражнения на имитацию попадания левой ногой на контрольную метку; -упражнения на имитацию метания снаряда с полного разбега без снаряда; -упражнения на метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда. -ППФП.			
	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)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на дистанции Передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием кротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов. Упражнения на развитие командного взаимодействия..	2	2	2
	Практическая работа: **-** ОФП,, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием кротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов. -Эстафетный бег 4*400м -ППФ, -упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Промежуточная аттестация :Зачет: сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 3 курс, приложение 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 выполнению нормативов (ГТО)	1,5	1,5	3
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта,	**40ч**	**40ч**	2-3
	ИТОГО:	**144ч**	**144ч**	

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента**	**Объѐм часов**		**Уровень освоения**
		4курс		
		юноши	*девушки*	
1	**2**	**3**	**4**	**5**

7семестр		**64ч**	**64ч**	
	Аудиторные занятия	**32ч**	**32ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	***Содержание учебного материала*:** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	1	1	1-2
	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.	1	1	3
Раздел: Лѐгкая атлетика		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Бег 100-150 с «переключениями» (бег 20-30м на высокой скорости, затем бег по инерции 10-20м. и т.д.).	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800м. -Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. -Бег 100-150 с «переключениями» (бег 20-30м на высокой скорости, затем бег по инерции 10-20м. и т.д.) . Бег: девушки 500м, юноши 800м ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	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)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Формирование знания и умения в освоении техники беге на короткие дистанции: 60, 100, 200 и 400 м.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые, специальные и прыжковые упражнения, ускорения. -Бег на короткие дистанции: 60, 100, 200 и 400 м.. -ППФ, -упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Выполнение упражнений	1,5	1,5	3

	по общей физической подготовке, специальные легкоатлетические упражнения (бег с высоким подниманием бедра, захлест, колесо..), имитация финишного броска в беге . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)			
Тема: Совершенствовании техники эстафетного бега	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности в эстафетном беге. Освоение техники беговых упражнений финиширования в беге в эстафете. Передача эстафетной палочки парой бегунов в своих зонах; частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью; Упражнения на развитие группового взаимодействия.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -упражнения на технику эстафетного бега: передача эстафетной палочки парой бегунов в своих зонах; частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью; соревнования 4х100м, командный бег на результат. 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 техники передачи эстафетной палочки способом «сверху». Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование техники в длину с разбега способом «согнув ноги».	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину. Совершенствование техники прыжков в дли ну с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину со среднего с полного разбега; выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; прыжки в длину с полного разбега на результат.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. - прыжки в длину со среднего с полного разбега; -выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; -прыжки в длину с полного разбега на результат. -ППФ.			
	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)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование техники метания гранаты .	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при метании спортивных снарядов. Техника метания гранаты. Метание снаряда на точность; метание облегченных и утяжеленных снарядов; метание снаряда на результат.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения. -упражнения на метание снаряда на точность; -метание облегченных и утяжеленных снарядов;			

	метание снаряда на результат, 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 входа в положение «натянутого лука», имитация метания снаряда вперед—вверх, стоя левым боком в сторону метания. . Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1,5	1,5	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. Повторение навыков техники перемещений: технику передвижения поворотов, стоек: рывки из разных и.т.п..; прыжки в чередовании с бегом; бег с обеганием препятствий, ориентиров, с перекладыванием различных предметов. Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.		**1**	2
	Практическая работа: -ОФП, -упражнения на повторение техники передвижения поворотов, стоек: рывки из разных и.п.; прыжки в чередовании с бегом; бег с обеганием препятствий, ориентиров, с перекладыванием различных предметов. -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.		1	1,5
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Техника передачи и ловли мяча. Эстафеты: передача и ловля мяча при смене мест; встречные передачи; передача мяча в отрыв; передача мяча в движении. Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.		**2**	2
	Практическая работа: -ОФП. -упражнения на отработку техники передачи и ловли мяча: эстафеты: передача и ловля мяча при смене мест; встречные передачи; передача мяча в отрыв; передача мяча в движении. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	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.		1	3
Тема: Техника	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Техника ведения мяча. Ведение мяча во встречных колоннах; ведение мяча с неожид		**2**	2

ведения мяча.	анной остановкой; ведение мяча с обводкой предметов; эстафета с ведением мяча по периметру. Отработка навыков командного взаимодействия.			
	Практическая работа: -ОФП,. -упражнения на от работку техники ведения мяча: эстафеты: ведение мяча во встречных колоннах; ведение мяча с неожид анной остановкой; ведение мяча с обводкой предметов; эстафета с ведением мяча по периметру. -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: ведение мяча разным способом, игра в гандбол.		1	3
Тема: Техника броска мяча	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Техника броска мяча. Штрафной бросок в двухопорном положении .Эстафеты: броски в цель; бросок после ведения мяча; быстрый рывок. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.		**2**	2
	Практическая работа: **-**ОФП . -упражнения на выполнение штрафных бросков в двухопорном положении . - Эстафеты: броски в цель; бросок после ведения мяча; быстрый рывок . -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, бросок мяча с места, игра в гандбол.		1	3
Тема: Техника защитных действий..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Техника защитных действий. Упражнения на отработку навыков техники защитных действий: эстафеты: двое против одного; ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон; обманные движения. Упражнения на развитие навыков группового взаимодействия		**1**	2
	Практическая работа: **-**ОФП. -упражнения на отработку навыков техники защитных действий: эстафеты: двое против одного; ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон; обманные движения. -Учебная игра с заданием. -ППФ.			
	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.		1	3
Тема: Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Тактика игры в нападении. Командные действия. Позиционное нападение: 3:3 с крайними у 6-метровой линии ; 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии Стремительное нападение как производить тактику игры в нападении. Упражнения на развитие командного взаимодействия.		**2**	2
	Практическая работа: -ОФП.			

	-упражнения на отработку навыков тактики игры в нападении. -упражнения на развитие командных действий: позиционное нападение: 3:3 с крайними у 6-метровой линии ; 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии; стремительное нападение. -Учебная игра с заданием. -ППФ.			
	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. Тактика игры в защите. *Командные действия.* Зонная защита: без выхода на игрока с мячом ; с выходом на игрока с мячом. Смешанная защита. Защита в меньшинстве .Защита в большинстве. Личная защита в зоне ближних бросков без переключения .Личная защита по всему полю. Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.		**1**	2
	Практическая работа: ОФП. -упражнение на от работку навыков командных действий в защите: зонная защита: без выхода на игрока с мячом ; с выходом на игрока с мячом; смешанная защита; защита в меньшинстве; защита в большинстве. -упражнения на отработку навыков личной защиты в зоне ближних бросков без переключения; личная защита по всему полю. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	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:Тактика вратаря	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Тактика действий вратаря. Взаимодействие с нападением при контратаке Тактика полевого игрока . Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.		**1**	2
	Практическая работа: -ОФП.. -упражнения на отработку взаимодействия с нападением при контратаке -упражнения на отработку тактики полевого игрока. -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, игра в гандбол.		1,5	3
Тема Двухсторонняя игра в гандбол по правилам.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в гандбол. Двухсторонняя игра в гандбол по правилам Судейство игры в гандбол по правилам.		**2**	2
	Практическая работа: -ОФП. Упражнения по кругу Двухсторонняя игра. -судейство игры в гандбол по правилам.			

	-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.		2	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. Правила игры. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Повторить. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо . Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги). . Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади.	2		2
	Практическая работа: -ОФП. -упражнения на повторение навыков техники перемещения игроков по полю: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево); прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо; остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги). -упражнения на отработку навыков техники перемещений: и*гра в «пятнашки*» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). -Эстафеты с передачей мяча. -ППФ.			
	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.	1		3
Тема: Техника владения мячом (удары, остановки).	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника владения мячом. Удары по мячу ногой Выполнение всех ударов по мячу, придав ая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность. *Остановка мяча.* Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Развитие навыков командного взаимодействия.	**2**		2
	Практическая работа: -ОФП -упражнения на отработку навыков ударов по мячу ногой: выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета; удары в единоборстве; -упражнения на отработку навыков ударов по мяч головой*; у*дары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. -упражнения на от работку навыков ударов на точность -упражнения на отработку навыков остановки *мяча: о*становка мяча изученными способами, находясь в движении, с			

	последующим ведением или передачей. -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.	1		3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника ведения мяча. Ведения мяча всеми изученными способами, увел ичивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Упражнения на развитие командного взаимодействия.	**2**		2
	Практическая работа -ОФП. -упражнения на отработку навыков ведения мяча: ведения мяча всеми изученными способами, увел ичивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. 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 внешней и внутренней стороной стопы. Игра в футбол.	1		3
Тема: Техника защитных действий..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Техника защитных действий. Отбор мяча; отбор в подкате -выбивая и останавливая мяч ногой. Упражнения на от работку навыков командного взаимодействия.	**2**		2
	Практическая работа -ОФП -упражнения на отработку техники защитных действий: отбор мяча *, отбор в подкате -выбивая и останавливая мяч ногой* -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. 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 ирге в футбол. Тактика игры в нападении. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты . Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.	**2**		2

	Практическая работа -ОФП -упражнения на отработку навыков командного взаимодействия при игре в нападении: выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты . Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Учебная игра с заданием. ППФ.			
	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	1,5		3
Тема: Тактика игры в защите.		**1**		2
	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры в защите. Упражнения на выполнение основных, обязательных действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.			
	Практическая работа ОФП -упражнения на отработку навыков командных действий в защите: выполнение основных, обязательных действий в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр Учебная игра с заданием. ППФ			
	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	1,5		3
Тема: Тактика игры вратаря	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Тактика игры вратаря: организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свобод- ному от опеки партнеру. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.	**1**		2

	Практическая работа -ОФП. -упражнения на отработку навыков тактики вратаря: организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свобод- ному от опеки партнеру. - Учебная игра с заданием. - ППФ			
	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	1,5		3
Тема: Двухсторонняя игра в футбол по правилам..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в футбол. Двухсторонняя игра в футбол по правилам. Судейство двухсторонней игры в футбол по правилам.	**2**		2
	Практическая работа -ОФП. -Упражнения по кругу. - Двухсторонняя игра в футбол. -судейство двухсторонней игры 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 по правилам.	2		3
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	***Содержание учебного материала*:** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Вводная и производственная гимнастика.	1	1	1-2
	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.	1	1	3
Раздел: Гимнастика.		**8**	**8**	
Тема: Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения**.**	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на отработку навыков выполнения общеразвивающих упражнений на силу и на растягивание (гибкость).	**1**	**1**	2
	Практическая работа -ОФП; - упражнения на выполнение строевых упражнений: *Строевые приемы . Передвижения: .* Движение по кругу *Построения и перестроения* Перестроение из одной колонны в три уступами. -упражнения на проверку навыков выполнения общеразвивающих упражнений на силу, на растягивание (гибкость).			

	-Упражнения по кругу(№2). -Игра «По свистку" -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.	2	2	3
Тема: Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения в паре с партнером и с гимнастической палкой . Принцип ы составления комплексов гимнастических упражнений в парах для коррекции осанки.	**1**	**1**	2
	Практическая работа -ОФП; -упражнения на отработку навыков строевых упражнений: строевые приемы; передвижения; движение по спирали и выполняется в любом месте зала; построения и перестроения; перестроение из одной колонны в три уступами . -Упражнения в паре с партнером с гимнастической палкой (№2). - Игра «Тяни в круг». -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.	2	2	3
Тема: Упражнения с гантелями для развития силы.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятии легкоатлетическими упражнениями. Упражнения с гантелями для развития силы . Составление комплексов упражнений с гантелями для коррекции фигуры.	**2**		2
	Практическая работа -ОФП; -упражнения на отработку навыков строевых упражнений: *строевые приемы . передвижения:* движение по спирал и выполняется в любом месте зала *построения и перестроения* перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -.Упражнения с гантелями для развития силы. -Упражнения по кругу(№4). -Эстафета «Полоса препятствий». -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.	2		3
Тема: Упражнения с гимнастиче-	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Повторение комбинаций гимнастических упражнений с гимнастическим обру-		**2**	2

ским обручем..	чем. Составление комплекса упражнений с гимнастическим обручем для коррекции фигуры.			
	Практическая работа -ОФП; -упражнения на отработку навыков строевых упражнений: *строевые приемы . передвижения:* движение по спирал и выполняется в любом месте зала *Построения и перестроения* перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -упражнения на отработку навыков работы с гимнастическим обручем: повторение ранее изученных элементов. -кКомбинация с гимнастическим обручем №4; -эЭстафета **«**Кто дальше**».** **-**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.		2	3
Тема: Упражнения с гимнастической палкой.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Повторение упражнений с гимнастической палкой. Упражнения с гимнастической палкой: составление комплекса упражнений для исправления фигуры.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП; -упражнения на строевые построения: строевые приемы . передвижения: движение «проходами» может быть во всех направлениях. построения и перестроения перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. -выполнение упражнений с гимнастической палкой:.комплекс№4. -Эстафета 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) с гимнастической палкой, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.	2	2	3
Тема: Упражнения у гимнастической стенки в парах.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на отработку навыков выполнения упражнений у гимнастической стенки в парах. Составление индивидуальных комплексов упражнений для коррекции осанки.	**1**		2
	Практическая работа -ОФП; -строевые упражнения: строевые приемы . передвижения: движение «проходами» может быть во всех направлениях. построения и перестроения -Упражнения у гимнастической стенки в парах (№2). -Упражнения по кругу. -игра «Удочка». -ППФП.			

	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.	2		3
Тема: Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.- Составление индивидуальных комплексов упражнений для коррекции осанки.		**1**	2
	Практическая работа -ОФП; -строевые упражнения: *строевые приемы . передвижения:* движение «проходами» может быть во всех направлениях. *построения и перестроения* -Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.(№2) -Упражнения по кругу. -Игра «Удочка». -ППФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений по общей физической подготовке по кругу (включить упражнения на гибкость) . Комплексы утренней гимнастики (включить упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, мышц туловища, ног и всего тела (общего воздействия), соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.		2	3
Тема: Упражнение с набивным мячом в парах.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения с набивным мячом в парах. Составление комплекса индивидуальных упражнений для коррекции осанки.	**2**		2
	Практическая работа -ОФП; -строевые упражнения: *строевые приемы .передвижения построения и перестроения.* перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. -Упражнения с набивным мячом в парах.(№2) . -Игры «Снайперы», «Защищай товарища». - ППФП.			
	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.	2		3
Тема: Упражнение с гимнастическим мячом.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на повторение элементов с гимнастическим мячом. Составление индивидуальных комплексов гимнастических упражнений для коррекции нарушений осанки.		**2**	2

	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: *строевые приемы . передвижения построения и перестроения* перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. -упражнения с гимнастическим мячом на закрепление и повторение старых и новых элементов. -Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №4. . -Игры «Снайперы», «Защищай товарища». -ППФП.			
	Промежуточная аттестация: Зачет: сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 4 курс, приложение 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. Составить комбинацию упражнений с гимнастическим мячом; подготовка к сдаче контрольных нормативов по итогам семестра.		2	3
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта	**32ч**	**32ч**	2-3
8семестр		**76ч**	**76ч**	
	Аудиторные занятия	**38ч**	**38ч**	
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема: 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	***Содержание учебного материала*:** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	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. 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 на занятиях гимнастикой. Упражнения на коррекцию нарушений осанки: основные принципы. -Освоение техники общеразвивающих упражнений на коррекцию осанки: упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем. Составление индивидуальных комплексов упражнений с учетом конкретного вида нарушения осанки.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: с*троевые приемы .передвижения:* движение бегом *построения и перестроения* построение из двух шеренг в одну. -Упражнения для коррекции нарушений осанки: упражнения у гимнастической стенки, с гимнастической палкой. Упражнения по кругу.			

	-Игра «Гонка мячей по кругу», «Разбей цепь». -ППФП.			
	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.	2	2	3
Тема: Упражнений для коррекции зрения	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения для коррекции зрения: упражнение для релаксации глазных мышц, улучшения кровообращения (пальминг). Профилактика утомления глаз: комплексы упражнений для глаз, самомассаж Основные принципы самомассажа для улучшения зрения. Составление индивидуальных комплексов упражнений для коррекции зрения.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: *строевые приемы . передвижения построения и перестроения размыкания и смыкания р*азмыкание по распоряжению -Упражнения на отработку навыков для коррекции зрения: упражнение для релаксации глазных мышц, улучшения кровообращения (пальминг). -упражнения на профилактику утомления глаз: комплексы упражнений для глаз, самомассаж. -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.	2	2	3
Тема: Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: с*троевые приемы . передвижения построения и перестроения размыкания и смыкания р*азмыкание по распоряжению -Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением: антисрессовая релаксация (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения). Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП.			
	Самостоятельная работа: Соблюдать технику безопасности во время выполнения гимнастических упражнений и самоконтроль. Выполнение упражнений	2	2	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. Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением из различных исходных положениях			
Тема: Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика. .	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Составление комплексов вводной гимнастики с учетом возрастных особенностей, и особенностей здоровья.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: с*троевые приемы .передвижения построения и перестроения размыкания и смыкания* размыкание дугами - Упражнения вводной гимнастики:. комплекс №3. -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.	2	2	3
Тема: Упражнения производственной гимнастики.	***Содержание учебного материала*:** - Техника безопасности при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения производственной гимнастики: повторение. Вводная гимнастика: повторение. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Составление комплексов вводной гимнастики с учетом возрастных особенностей, и особенностей здоровья.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП; -строевые упражнения: *строевые приемы . передвижения построения и перестроения размыкания и смыкания р*азмыкание из одного круга в два -Упражнения производственной гимнастики: отработка закрепленных навыков; -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.	2	2	3
Теоретическая часть		**1**	**1**	
Тема 4. Психофизиологические	***Содержание учебного материала*:** Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.	1	1	1-2

основы учебного и производственного труда.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда . Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг: основные принципы, и его использование для повышения работоспособности.			
	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 при беге. 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. -Тренировка в беге со старта группой. -Кроссовый бег :девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП.			
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м 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 кроссовой дистанции.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при беге. Освоение техники кроссового бега : медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции: отработка навыков.		**1**	2
	Практическая работа: -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета. -Медленный бег с равномерной скоростью на кроссовой дистанции.:девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП			
	юноши: бег на 600 м, ходьба 100м, бег 1000 м, через 100 м ходьбы, бег на 600 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 : Бег с изменением скорости и	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при беге. Освоение техники кроссового бега : **:** бег с изменением скорости и направления. Отработка навыков кроссового бега.		**1**	2

направления.	***Практическая работа:*** -ОФП. -*с*пециальные упражнения легкоатлета. -бег с изменением скорости и направления.. -кроссовый бег : девушки- в течение 25 мин. ППФП. .			
	Кроссовый бег :юноши- в течение 35 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 :** Эстафетный бег в командах с преодолением препятствий	. ***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях бегом. Освоение техники кроссового бега : эстафетный бег в командах с преодолением препятствий. .Командный эстафетный бег с преодолением препятствий , групповой старт. Упражнения на отработку навыков эстафетного бега с преодолением препятствий. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.		**1**	2
	Практическая работа: -ОФП. -*с*пециальные упражнения легкоатлета . -командный эстафетный бег с преодолением препятствий (3-4 препятствий) . -отработка навыков группового старта. -кроссовый бег: девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м). ППФП.			
	юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м, ходьба 200 м, 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 : Преодоление полосы препятствий	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. . Освоение техники кроссового бега : командный эстафетный бег с преодолением полосы препятствий. Отработка навыков группового (командного) взаимодействия		**1**	2
	Практическая работа: -ОФП. -*с*пециальные упражнения легкоатлета. -командный эстафетный бег с преодолением полосы из 4-5 препятствий. . -медленный бег на дистанции кросса с равномерной скоростью. девушки – бег 400 м, ходьба 100 м, бег 3х1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 400 м;			
	юноши – бег 100 м, ходьба 100 м, бег 5х1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 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)	1	1	
Тема : Эстафета:	***Содержание учебного материала*:**		**1**	

«В дальнюю зону»	Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Освоение техники кроссового бега: эстафета «В дальнюю зону». Отработка навыков командного взаимодействия.			2
	Практическая работа: -ОФП. -*с*пециальные упражнения легкоатлета. -эстафета: «В дальнюю зону» -медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса: девушки – бег 500 м, ходьба 100 м, бег 3х1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 500 м;			
	юноши – бег 200 м, ходьба 100 м, бег 5х1000 м в чередовании с 100 м ходьбы, бег 200 м.	**1**		3
	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	
Тема : Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой: медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса. Отработка навыков командного взаимодействия. Составление комплекса упражнений легкоатлета с коррекцией физических нагрузок.	**1**	**1**	
	Практическая работа: -ОФП. -*с*пециальные упражнения легкоатлета. -командный эстафетный бег с преодолением полосы из 5-6 препятствий на местности.. -медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса по заданию преподавателя.			
	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)	1,5	1,5	3
Тема : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Сдача учебного норматива в кроссовом беге: контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м .; юноши – 3000 м.		**1**	2
	Практическая работа: -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета. - Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м) - ППФП.			
Тема : Контрольное пробегание дистанции:юноши3000м.	***Практическая работа:*** -ОФП. -Специальные упражнения легкоатлета. Сдача учебного норматива в кроссовом беге юноши- 3000м.	**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)	1,5	1,5	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. Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Правила игры. Упражнения на развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Повторение навыков стойки и передвижения нападающего и защитника. Закрепление навыков командного взаимодействия.	1	1	2
	Практическая работа: -ОФП.. -Упражнения на отработку навыков стойки нападающего и защитника; *стойки защитника:* зак рытая стойка. -упражнения на отработку навыков передвижения в нападении; -упражнени я на отработку навыков остановок и передвижений: поворот в движении, остановки мяча прыжком, передвижение в защи те, скрестный шаг- скачок. чередует с остановками и поворотами. -эст афеты; -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.	1,5	1,5	3
Тема: Техника ловли и передачи мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча . Ловле мяча двумя руками:*выполнение разновидностей приема в эстафетах* Ловля одной рукой мяча в движении.. Остановки прыжком с ловлей мяча*:* чередование разновидностей остановки в вариативных условиях; *Передачи мяча:* двумя и одной рукой снизу;скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины:на месте с последующим передвижением: 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.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП**.** -упражнения на отработку техники ловли и передачи мяча*: ловля мяча двумя руками:*выполнение разновидностей приема в эстафетах *Ловля одной рукой мяча в движении.. Остановки прыжком с ловлей мяча:* чередование разновидностей остановки в вариативных условиях; *Передачи мяча:* двумя и одной рукой снизу;скрытые передачи: под рукой, над плечом, из-за спины:на месте с последующим передвижением: 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. . Игра в баскетбол.	1,5	1,5	3
Тема: Техника ведения мяча.	***Содержание учебного материала*:** .Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника ведения мяча. Остановка двумя шагами после ведения мяча; *остановки после ведения мяча прыжком.* Выполнение изучаемого варианта остановки с места после одноударного ведения после многоударного ведения на месте Выполнение разновидности приема в целом на невысокой скорости по зрительным ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и тд..Ситуативное выполнение разновидностей приема в условиях пассивного противодействия	**2**	**2**	2

	защитника То же, но в условиях игрового единоборства на ограниченном участке площадки (например, в заданном коридоре).. Упражнения на отработку навыков группового взаимодействия.			
	Практическая работа: -ОФП. -Упражнения на отработку навыков техники ведения мяча:о*становка двумя шагами после ведения мяча; остановки после ведения мяча прыжком.* Выполнение изучаемого варианта остановки с места после одноударного ведения после многоударного ведения на месте Выполнение разновидности приема в целом на невысокой скорости по зрительным ориентирам (разметка площадки, переносные стойки и т.Ситуативное выполнение разновидностей приема в условиях пассивного противодействия защитника То же, но в условиях игрового единоборства на ограниченном участке площадки (например, в заданном коридоре). 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: ведение мяча с высоким отскоком мяча (высокое ведение*);* с низким отскоком мяча (низкое ведение), правой и левой рукой. Игра в баскетбол.	1,5	1,5	3
Тема: Техника броска мяча.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника броска мяча. *Бросок в прыжке*: бросок с прыжком (в прыжке «на один счет»). бросок в прыжке (в прыжке «на два счета»). бросок в прыжке с зависанием (в прыжке «на три счета») Упражнения на отработку навыков группового взаимодействия. .	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП. -упражнения на отработку навыков техники броска мяча: б*росок в прыжке*: бросок с прыжком (в прыжке «на один счет»). бросок в прыжке (в прыжке «на два счета»). бросок в прыжке с зависанием (в прыжке «на три счета») 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.	1,5	1,5	3
Тема: Техника защитных действий	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника защитных действий. *Взятие отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите*: Борьба за отскочивший мяч: имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога; овладение отскоком после собственного набрасывания мяча; Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту. Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП . -упражнения на отработку навыков техники защитных действий: в*зятие отскока (овладению мячом в борьбе за отскок) на своем щите*: Борьба за отскочивший мяч: имитация блокирования пассивного нападающего и овладения мячом при отскоке по зрительному сигналу педагога; овладение отскоком после собственного набрасывания мяча; Овладение отскоком из различных исходных позиций после бросков мяча с разных точек по отношению к щиту. -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.	1,5	1,5	3
Тема: Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Тактика игры в нападении. Командные тактические действия**.** Стремительное нападение*;* позиционное нападение**;** специальные нападения: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрышах спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов).-Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП **.** -упражнения на отработку навыков тактики игры в командном нападении*:* стремительное нападение*;* позиционное нападение**;** специальные нападения: нападение против зонной системы защиты, нападение против личного и зонного прессинга, нападение в особых ситуациях (при розыгрышах спорных бросков, при вбрасываниях мяча, при игре в концовках периодов). 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 с любой точки и после ведения мяча. Игра в баскетбол.(групповые тактические действия)	1,5	1,5	3
Тема: Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Тактика игры в защите. .Командные тактические действия*.* Концентрированная защита: личная системы защиты;зонная система защиты. Рассредоточенная защита**-** личный прессинг,зонный прессинг. Смешанная защита. Упражнения на отработку навыков командного взаимодействия	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП -упражнения на отработку навыков командных тактических действий в защите. *к*онцентрированная защита: личная системы защиты;зонная система защиты. Рассредоточенная защита**-** личный прессинг,зонный прессинг. Смешанная защита. -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.	1,5	1,5	3
Тема: Двухсторонняя игра в баскетбол.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при игре в баскетбол. Двухсторонняя игра в баскетбол. . Моделирование техники игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Судейство двухсторонней игры в баскетбол.	2	2	2
	Практическая работа: -ОФП. -Упражнения по кругу. -Двухсторонняя игра в баскетбол -судейство двухсторонней игры 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.	1,5	1,5	3
Раздел: Лѐгкая атлетика		**6**	**6**	
Тема: Техника безопасности. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции .	**2**	**2**	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800м. -Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. -Бег 100-150 с «переключениями» (бег 20-30м на высокой скорости, затем бег по инерции 10-20м. и т.д.) . Бег 500м, 1500м 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 финиширование, имитация движений рук при беге. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование техники в беге на короткие дистанции..	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. - Освоение техники беговых упражнений : совершенствование техники в беге на короткие дистанции.	**2**	**2**	2
	Практическая работа: **-** ОФП, -беговые, специальные и прыжковые упражнения, ускорения. -Бег на короткие дистанции: 60, 100, 200 и 400 м.. 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)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Освоение техники прыжковых упражнений Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».-	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП,			

ноги».	-беговые и прыжковые упражнения, ускорения. -отработка навыков прыжков в длину со среднего с полного разбега; -выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; -прыжки в длину с полного разбега на результат. 4й прыжок с места . -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, прыжок в «шаге» с 3-5 шагов разбега.. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1,5	1,5	3
Тема: Совершенствование техники метания гранаты, техники эстафетного бега.	***Содержание учебного материала*:** Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники метания гранаты, техники эстафетного бега. Совершенствование техники старта на этапах эстафетного бега. Упражнения на развитие навыков командного взаимодействия.	**1**	**1**	2
	Практическая работа: -ОФП, -беговые и прыжковые упражнения. -Метание снаряда на точность; метание облегченных и утяжеленных снарядов; метание снаряда на результат, -упражнения на тренировку навыков техники старта на этапах эстафетного бега: 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. Упражнения на повторные старты на повороте перед выходом на прямую, повторные старты с наблюдением за партнером. -Эстафета 4х400м. -ППФП			
	Дифференцированный зачет: сдача контрольных нормативов (в соответствии с таблицей контрольных нормативов, 4 курс, приложение 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..),совершенствование технику стартового положения с опорой на одну руку. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО)	1,5	1,5	3
	Самостоятельная работа. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта,	**38ч**	**38ч**	**2-3**
	ИТОГО:	**140ч**	**140ч**	
	ВСЕГО:	**284ч**	**284ч**	

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)**
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1.Основыздорового образа жизни. Физическаякультура в обеспечении здоровья.	Знать составляющие здорового образа жизни человека. Умение самостоятельно использовать в повседневной жизни: распорядок дня, личная гигиена, двигательная активность. Уметь снимать эмоциональное напряжения с помощью физических упражнений. Знать и уметь применять на практике процедуры закаливания.
2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
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 15м(девушки), 20м(юноши), 2 курс 20м(девушки), 25-30м(юноши); кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000м(девушки), 3000м(юноши). бега по прямой с различной скоростью.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, 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 СПО по специальностям СПО, в перечень помещений образовательного учреждения, необходимых для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура (с учетом финансовых возможностей ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) им. М.А. Балакирева») включены следующие помещения, отвечающие действующим санитарным и противопожарным нормам:

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

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

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

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

Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.

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

3.2. Информационное обеспечение обучения
Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. 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 «Электронная библиотека Юрайт», предоставляющие доступ к учебникам по общеобразовательным и общепрофессиональным дисциплинам

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 ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура обучающийся должен **знать:**

З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

3.2. Основы здорового образа жизни.

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

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

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

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

ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

Разделы программы	**Проверяемые результаты**		**ОК**	**Тип задания**
	Знания	Умения		
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1. 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; - оказывать медицинскую помощь; - осуществлять самоконтроль на занятиях ФК; - подбирать упражнения и выполнять их согласно разным видам деятельности	ОК2 ОК3 ОК4 ОК6 ОК8	Выполнение рефератов, презентаций
2. Легкая атлетика.	Должен знать: - правила соревнований по разным видам легкой атлетики; - технику бега на разные дистанции; - технику прыжков длину; - технику метания мяча на дальность; - технику эстафетного бега; - как выполнять контрольные нормативы по бегу и прыжкам	Должен уметь: - выполнять беговые упражнения; - выполнять технику бега с высокого и низкого старта на разные дистанции на результат; - выполнять технику прыжков в длину с места и с разбега на результат	ОК2 ОК3 ОК6 ОК8	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
3. Спортивные игры Баскет-	Должен знать: - правила игры и соревнований по баскетболу; - технику передвижения	Должен уметь: - выполнять специальные упражнения баскетболиста;	ОК2 ОК3 ОК6	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных

бол	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	- выполнять основные элементы техники: ведение мяча, броски, передачи; - судить игру в баскетбол; - выполнять контрольные нормативы	ОК8	нормативов
4. 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	ОК2 ОК3 ОК6 ОК8	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
5. 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	ОК2 ОК3 ОК4 ОК6 ОК8	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
6.Кроссовая подготовка	Должен знать: - правила соревнований по кроссовому бегу; - технику бега по пересеченной местности; - технику бега с препятствиями; - контрольные нормативы по кроссовому бегу.	Должен уметь: - выполнять беговые упражнения; - выполнять технику кроссового бега на результат	ОК2 ОК3 ОК4 ОК6 ОК8	Выполнение рефератов, презентаций, контрольных нормативов
7.Гимнастика	Должен знать: - технику выполнения основных строевых приёмов и упражнений;	Должен уметь: - выполнять основные строевые приёмы и	ОК2 ОК3	Выполнение рефератов,

	- технику выполнения и дозировку для общеразвивающих упражнений для разных групп мышц; - технику выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; - контрольные нормативы по силовой подготовке	упражнения; - выполнять общеразвивающие упражнения и соблюдать их дозировку; - выполнять упражнения для профилактики профессиональных заболеваний; - контрольные нормативы по силовой подготовке	ОК4 ОК6 ОК8	презентаций, контрольных нормативов

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ.

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

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

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

-списки основной и дополнительной литературы, интернет-ресурсов (см. п. 3);

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

-таблицы контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности обучающихся, 3 и 4 курс (см. приложение 1);

-таблица контрольных нормативов для определения уровня физической подготовленности обучающихся в рамках дифференцированного зачета (см. приложение 1);

Список примерных тем докладов, сообщений (рефератов):

1. Физическая культура в здоровом образе жизни.
2. Значение физической культуры для всестороннего развития личности.
3. Утренняя гимнастика в режиме дня.
4. Личная и общественная гигиена на занятиях по физической культуре.
5. Пагубное воздействие на организм вредных привычек.

6. Движение – источник здоровья, энергии и успешной карьеры.
7. Предупреждение травматизма на занятиях по физической культуре.
8. Возрастные особенности организма.
9. Антропометрические данные человека, их значение для занятий спортом и физической культурой. Методы антропометрических измерений.
10. Влияние физических упражнений на организм человека.
11. Контроль и самоконтроль для развития физических качеств.
12. Двигательные навыки и их формирование средствами физической культуры.
13. Физическая культура как вид культуры личности в обществе.
14. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
15. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
16. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студента.
17. История возникновения и развития спортивных игр: гандбол.
18. История возникновения и развития спортивных игр: футбол.
19. История возникновения и развития спортивных игр: баскетбол.
20. История возникновения и развития спортивных игр: настольный теннис.
21. . Классификация и характеристика гимнастических упражнений.
22. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
23. Легкая атлетика ка основа физического воспитания.

.

Приложение 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОМАТИВЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 3-го КУРСА

№	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	Семестр	ОЦЕНКИ					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**							
1.1.	*Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)*							
	1) Бег 100м, (сек)	5семестр	13.5	13.8	14.3	16.3	16.8	17.3
	2) Челночный бег 10*10м (сек)	6семестр	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	3) Прыжки в длину с места (см)	5семестр	2.35	2.25	2.15	1.75	1.65	1.60
	4) 4-е прыжка в длину с места (м)	6семестр	10.00	9.00	8.00	8.00	7.00	6.00
1.2.	*Скоростная выносливость*							
	5) Бег 500м Д / 800м Ю (мин/сек)	5семестр	2.45	2.55	3.03	1.45	1.55	2.05
	6) Бег 500м Д / 1000м Ю (мин/сек)	6семестр	3.30	3.45	4.00	1.45	1.55	2.05
	7)Эстафетный бег4*100м	5семестр	+	+	+	+	+	+
	8) Эстафетный бег 4*400м	6семестр	+	+	+	+	+	+
1.3.	*Общая выносливость*							
	9) Бег 2000м Д / 3000м Ю (мин.сек.)	6семестр	12.30	13.30	14.30	9.30	10.30	11.30
	10) 6-ти минутный бег	6семестр	+	+	+	+	+	+
1.4.	*Сила и силовая выносливость*							
	11) Подтягивание на перекладине (юноши)	5семестр	12	10	8	-	-	-
	12) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	5семестр	40	35	30	12	10	8
	13) Приседания на 2-ух ногах	5семестр	40	35	30	35	30	25
	14) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 40сек.	5семестр	35	30	27	30	27	25
	15) Поднимание ног из положения лежа на спине	6семестр	35	30	25	30	25	20
	16) Переход из положения упор присев в упор лежа	6семестр	25	20	15	20	15	10
2.	**СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**							
2.1.	*Баскетбол*							
	17) Броски в корзину с линии штрафного броска (5 бросков)	6семестр	5	4	3	5	4	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	18)Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	6семестр	30-35	26-30	22-26	26-30	23-26	30-35
	19) Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажков, свистка (сек)	6семестр	+	+	+	+	+	+
	20)Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	6семестр	5	4	3	5	4-3	2
	21)Передвижения в защитной стойке	6семестр	+	+	+	+	+	+
	22) Двусторонняя игра по правилам	6семестр	+	+	+	+	+	+
2.2.	*Гандбол(ручной мяч)*							
	23) Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий (2мин; 12 бросков)	5семестр	-	-	-	12	10	8
	24) Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во (30 с)	5семестр	-	-	-	20-23	16-20	15-17
	25)Ведение мяча 30м.(сек)	5семестр	-	-	-	5.1	5.3	5.4
	26)Броски мяча в ворота в прыжке с 9м, 5 бросков.	1семестр	7-6	6-5	4	6-5	5-4	3
	27)Ведение мяча 4х20 м правой и левой рукой	1семестр	16,5-17,0	17,0-19,0	19-20	17,0-19,0	19-20	20-22
	28) Двусторонняя игра по правилам.	5семестр	-	-	-	+	+	+
2.3.	*Координация, точность движений и мышечных усилий*							
	29) Метание теннисного мяча в неподвижную мишень (10бросков)	6семестр	7	5	3	6	4	2
	30) Прыжки со скакалкой за 1мин.	6семестр	140	130	120	140	130	120
2.4.	*Футбол*							
	31) Удары по воротам (10ударов)	5семестр	7/10	5/10	3/10	-	-	-
	32) Передача мяча в парах на месте	5семестр	+	+	+	-	-	-
	33)Ведение мяча 30м.(сек)	5семестр	5.1	5.3	5.4	-	-	-
	34)Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	1семестр	50	45	40	-	-	-
	35)Вбрасывание мяча на дальность	1семестр	23	21	19	-	-	-
	36) Двусторонняя игра по правилам	5семестр	+	+	+	-	-	-
2.5.	*Упражнения с обручем*							
	37) Вращение обруча на время(девушки)	5семестр	-	-	-	3мин	2мин30сек	2мин

КОНТРОЛЬНЫЕ НОМАТИВЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 4-го КУРСА

№	НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	Семестр	ОЦЕНКИ					
			ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.	**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**							
1.1.	*Быстрота (скоростно-силовая подготовленность)*							
	1) Бег 100м, (сек)	7семестр	13.6	14.0	14.5	16.3	16.8	17.5
	2) Челночный бег 10*10м (сек)	8семестр	26.0	27.0	28.0	29.0	30.0	31.0
	3) Прыжки в длину с места (см)	7семестр	2.45	2.35	2.20	1.80	1.70	1.60
	4) 4-е прыжка в длину с места (м)	8семестр	10.00	9.00	8.00	8.00	7.00	6.00
1.2.	*Скоростная выносливость*							
	5) Бег 500м Д / 800м Ю (мин/сек)	7семестр	2.35	2.45	2.53	1.45	1.55	2.05
	6) Бег 500м Д / 1000м Ю (мин/сек)	8семестр	3.30	3.40	3.50	1.45	1.55	2.05
	7)Эстафетный бег4*100м	7семестр	+	+	+	+	+	+
	8) Эстафетный бег 4*400м	8семестр	+	+	+	+	+	+
1.3.	*Общая выносливость*							
	9) Бег 2000м Д / 3000м Ю (мин.сек.)	8семестр	12.00	13.00	14.00	9.30	10.30	11.30
	10) 6-ти минутный бег	8семестр	+	+	+	+	+	+
1.4.	*Сила и силовая выносливость*							
	11) Подтягивание на перекладине (юноши)	7семестр	15	12	10	-	-	-
	12) Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.	7семестр	45	40	35	15	12	10
	13) Приседания на 2-ух ногах	7семестр	50	45	40	40	35	30
	14) Поднимание туловища из положения лежа на спине за 40сек.	7семестр	35	30	27	30	27	25
	15) Поднимание ног из положения лежа на спине	8семестр	40	35	30	35	30	25
	16) Переход из положения упор присев в упор лежа	8семестр	25	20	15	20	15	10
2.	**СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**							
2.1.	*Баскетбол*							
	17) Броски в корзину с линии штрафного броска (5 бросков)	8семестр	5	4	3	5	4	5

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	18)Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	8семестр	30-35	26-30	22-26	26-30	23-26	30-35
	19) Ведение баскетбольного мяча по сигналам флажков, свистка (сек)	8семестр	+	+	+	+	+	+
	20)Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	8семестр	5	4	3	5	4-3	2
	21)Передвижения в защитной стойке	8семестр	+	+	+	+	+	+
	22) Двусторонняя игра по правилам	8семестр	+	+	+	+	+	+
2.2.	*Гандбол(ручной мяч)*							
	23) Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий (2мин; 12 бросков)	7семестр	-	-	-	12	10	8
	24) Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во (30 с)	7семестр	-	-	-	20-23	16-20	15-17
	25)Ведение мяча 30м.(сек)	7семестр	-	-	-	5.1	5.3	5.4
	26)Броски мяча в ворота в прыжке с 9м, 5 бросков.	1семестр	7-6	6-5	4	6-5	5-4	3
	27)Ведение мяча 4х20 м правой и левой рукой	1семестр	16,0-16,5	16,5-17,0	17,0-18,0	16,5-17,0	17,0-18,0	18-19
	28) Двусторонняя игра по правилам.	7семестр	+	+	+	+	+	+
2.3.	*Координация, точность движений и мышечных усилий*							
	29) Метание теннисного мяча в неподвижную цель (10бросков)	8семестр	7	5	3	6	4	2
	30) Прыжки со скакалкой за 1мин.	8семестр	140	130	120	140	130	120
2.8.	*Футбол*							
	31) Удары по воротам (10ударов)	7семестр	7/10	5/10	3/10	-	-	-
	32) Передача мяча в парах на месте	7семестр	+	+	+	-	-	-
	33)Ведение мяча 30м.(сек)	7семестр	5.1	5.3	5.4	-	-	-
	34)Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	1семестр	55	50	45	-	-	-
	35)Вбрасывание мяча на дальность	1семестр	25	23	21	-	-	-
	36) Двусторонняя игра по правилам	7семестр	+	+	+	-	-	-
2.9.	*Упражнения с обручем*							
	37) Вращение обруча на время(девушки)	7семестр	-	-	-	3мин	2мин30сек	2мин

Дифференцированный зачет

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