

Министерство здравоохранения Иркутской области

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Тулунский медицинский колледж»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ОГБПОУ «Тулунский медицинский
колледж»

Е.Б. Бордова

«30» сентября 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический
учебный цикл

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

*Очная форма обучения
по программе базовой подготовки*

Тулун
2021 г

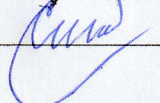
РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК № 1

Протокол № 10

от « 28 » 06 2021г

Заведующий ЦМК

 / Смагаева Г.В.

РАССМОТРЕНО:

Педагогическим советом

Протокол № 4

от « 30 » 06 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 2014 года

34.02.01 Сестринское дело, квалификация Медицинская сестра/Медицинский брат;

Планом учебного процесса по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Организация – разработчик рабочей программы:

областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Тулунский медицинский колледж»

Разработчик:

Александрова П.В., преподаватель дисциплины «Физическая культура»,
1 кв.кат

Юдичев А.Н., преподаватель дисциплины «Физическая культура», 1 кв.кат

Рецензент:

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 45 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 48 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы, разработана в соответствии с ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППСЗ базовой подготовки.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в профессиональном, общекультурном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

владеть социо-культурными компетенциями для становления личностных характеристик:

любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;

осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;

креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;

владеющий основами научных методов познания окружающего мира;

мотивированный на творчество и инновационную деятельность;

готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;

осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством;

уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;

осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;

подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;
мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

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

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

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часа;

самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 348 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| теория | 2 |
| практика | 172 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 174 |
| в том числе: - подготовка докладов, рефератов; | 54 |
| - составление словаря основных терминов и понятий; | 20 |
| - составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (тестирование этих качеств) | 20 |
| - измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила); | 15 |
| - составление комплексов для формирования правильной осанки; | 25 |
| - составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами; | 20 |
| - ведение дневника по самоконтролю индивидуальных показателей физического развития и физической подготовленности. | 20 |
| внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю | |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта, дифференцированного зачета | |

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала | Объем часов | Уровень освоения |
|---|--|-------------|------------------|
| 3 семестр | | 32 | |
| Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности | | 4 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание теоретического занятия: 1. Физическая культура и спорт как социальные явления. 2. Сущность и ценность физической культуры. 3. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем. 4. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО. 5. Основы здорового образа и стиля жизни. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферативных сообщений: «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни студентов» | 2 | |
| Раздел 2. | Легкая атлетика | 14 | |
| Тема 2.1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег. | Содержание практического занятия: 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега. | 2 | 1 |
| | Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений. | 2 | |
| Тема 2.2. | Содержание практического занятия: | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Низкий старт | <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнение. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Бег 60м на результат с низкого старта. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники беговых упражнений 2. Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств | 2 | 1 |
| Тема 2.3. Специальная физическая подготовка. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс ОРУ. 2. Развитие скоростных качеств. 3. Повторный бег на дистанции 100м. 4. Упражнение на месте. 5. Повторный бег 100-200м. 6. Специальные беговые упражнения. 7. Общая физическая подготовка. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов для развития скоростных силовых качеств 2. Составление и выполнение комплексов ОФП | 4 | 1 |
| Тема 2.4. Прыжок в длину с разбега. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину с разбега. 4. Прыжок в длину с разбега на технику. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной | 2 | 1 |

| | | | |
|---|---|--|---|
| | выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля. | | |
| Тема 2.5. Контроль техники прыжка в длину | Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Подвижные игры. Самостоятельная работа: 1. Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха. | 2 2 | 1 |
| Тема 2.6. Эстафетный бег. | Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств. Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. | 2 2 | 1 |
| Тема 2.7. Техника передачи эстафетной палочки. | Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Комплекс ОРУ. 3. Повторный бег по прямой 60м-100м. 4. Повторный бег по виражу 30м-60м. 5. Контрольный бег 100м. 6. Передача эстафетной палочки. | 2 2 | 1 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. | | |
| Раздел 3 | Волейбол | 16 | |
| Тема 3.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре». | 2 | 1 |
| Тема 3.2. Общая физическая подготовка. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Выполнение комплексов упражнений по ОФП. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Осуществление судейство игры. 6. Игра по правилам. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий спортивными играми (измерение ЧСС). | 2 | 1 |

| | | | |
|---|--|-------------------|----------|
| <p>Тема 3.3. Техника нижней прямой подачи.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Освоение техники нижней прямой подачи. 5. Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. | <p>2</p> <p>2</p> | <p>1</p> |
| <p>Тема 3.4. Контроль техники нижней прямой подачи.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники нижней прямой подачи. 4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса. | <p>2</p> | <p>1</p> |
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу. | <p>2</p> | |

| | | | |
|---|--|-------------------|----------|
| <p>Тема 3.5. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации. | <p>2</p> <p>2</p> | <p>1</p> |
| <p>Тема 3.6. Контроль техники нижней передачи мяча.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха. | <p>2</p> <p>2</p> | <p>1</p> |
| <p>Тема 3.7. Правила соревнований по волейболу. Зачёт</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | <p>3. Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>4. Развитие координационных способностей.</p> <p>5. Перемещение игрока.</p> <p>6. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол.</p> <p>2. Заполнение дневника самоконтроля.</p> | 2 | 1 |
| IV семестр | | 42 | |
| Раздел 4 | Гимнастика | 8 | |
| Тема 4.1. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики.</p> <p>2. Правила страховки во время выполнения упражнений.</p> <p>3. Комплекс обще развивающих упражнений.</p> <p>4. Формирование правильной осанки.</p> <p>5. Строевые приемы.</p> <p>6. Выполнение команд: «Полшага!»</p> <p>7. Развитие гибкости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека»</p> | 2 | 1 |
| Тема 4.2. Построение и перестроение. | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Комплекс ОРУ в движении.</p> <p>3. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.</p> <p>5. Освоение техники строевых упражнений.</p> <p>6. Стойки, приседы, выпады, упоры.</p> <p>7. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> | 2 | 1 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | 1. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики. | | |
| Тема 4.3. Обще развивающие упражнения. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ с предметами. 3. Разучивание комплексов упражнений. 4. Повторение строевых приемов. 5. Упражнения для развития равновесия. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов. | 2 | 1 |
| Тема 4.4. Акробатические упражнения | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение комбинации акробатических упражнений. 4. Демонстрация строевых приёмов. 5. Развитие силовых способностей. 6. Соблюдение правил техники безопасности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление выполнение комбинаций акробатических упражнений. | 2 | 1 |
| | | 2 | 2 |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 20 | |

| | | | |
|--|---|-------------------|----------|
| <p>Тема 5.1. Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Экипировка лыжника. 3. Инвентарь и снаряжения. 4. Лыжные мази. 5. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. 6. Профилактика и предупреждение обморожений. 7. Развитие общей выносливости. 8. Самоконтроль при занятии лыжной подготовкой. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лыжной подготовке» | <p>2</p> <p>2</p> | <p>1</p> |
| <p>Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники одновременного бесшажного хода. 3. Комплекс упражнений специальной выносливости. 4. Строевые упражнения с лыжами на лыжах. 5. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 6. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Составление и выполнение комплекса упражнения для развития специальной выносливости. | <p>2</p> <p>2</p> | <p>1</p> |
| <p>Тема 5.3. Подъёмы и спуски.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>2. Освоение техники подъемов и спусков.</p> <p>3. Комплекса упражнений специальной выносливости.</p> <p>4. Развитие общей выносливости.</p> <p>5. Соблюдение правил техники безопасности.</p> <p>6. Спуск в основной и низкой стойке.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p> | 2 | 1 |
| Тема 5.4. Попеременный четырёхшажный ход. | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. ОФП.</p> <p>3. Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах.</p> <p>4. Освоение техники попеременного четырехшажного хода.</p> <p>5. Развитие общей выносливости.</p> <p>6. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений по общей физической подготовки.</p> | 2 | 1 |
| Тема 5.5. Контроль нормативов. | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Контрольный бег на лыжах: 3км-5км.</p> <p>3. Освоение техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>4. Чередование лыжных ходов.</p> <p>5. Развитие специальной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Подготовка и написание реферативного сообщения: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях».</p> | 2 | 1 |
| Тема 5.6. Передвижение на лыжах в условиях | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники одновременного двухшажного хода.</p> | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| игровой и соревновательной деятельности. | <p>3. Использование техники передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>4. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</p> <p>5. Развитие силы.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха.</p> | 2 | 1 |
| Тема5.7. Подъемы на лыжах. | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники подъемов на лыжах.</p> <p>3. Комплекс упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>4. Соблюдение правил техники безопасности.</p> <p>5. Самоконтроль.</p> <p>6. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.</p> | 2 | 1 |
| Тема5.8. Подъёмы на лыжах способом «Полуелочкой», «Елочкой». | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники подъемов на лыжах способом :»Полуелочкой», «Елочкой»</p> <p>3. ОФП.</p> <p>4. Предупреждение и профилактика обморожений.</p> <p>5. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> | 2 | 1 |
| Тема5.9. Подъемы и спуски на лыжах. | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Демонстрация техники подъемов на лыжах.</p> <p>3. Освоение техники спусков на лыжах.</p> | 2 | 1 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | <p>4. Развитие общей выносливости.</p> <p>5. Самоконтроль.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Заполнение личного дневника самоконтроля.</p> | 2 | |
| <p>Тема 5.10.</p> <p>Контроль нормативов.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники попеременного конькового хода.</p> <p>3. Соблюдение правил безопасности.</p> <p>4. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</p> <p>5. Контрольный бег на лыжах 3-5км.</p> <p>6. Развитие выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>Работа со специальной литературой для подготовки сообщения и докладов.</p> | 2 | 1 |
| Раздел 6 | Лёгкая атлетика | 14 | |
| <p>Тема 6.1.</p> <p>Специальные беговые упражнения.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>2. Комплекс ОРУ.</p> <p>3. Комплекс специальных беговых упражнений.</p> <p>4. Бег по пересечённой местности.</p> <p>5. Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике»</p> | 4 | 1 |
| <p>Тема 6.2.</p> <p>Скоростно-силовые способности.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Медленный бег 1-1,5км.</p> <p>2. Комплекс ОРУ в движении.</p> <p>3. Ускорение 30м-60м.</p> <p>4. Комплекс СБУ.</p> | 4 | 1 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | <p>5. ОФП.</p> <p>6. Развитие скорости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.</p> | 4 | |
| <p>Тема 6.3.</p> <p>Специальная физическая подготовка.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Медленный бег 1-1,5км.</p> <p>2. Комплекс ОРУ.</p> <p>3. Ускорение 60м-80м.</p> <p>4. Комплекс упражнения СФП.</p> <p>5. Бег на результат 100м.</p> <p>6. Развитие скорости.</p> <p>7. Самоконтроль(контроль ЧСС).</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений по СФП.</p> | 4 | 1 |
| <p>Тема 6.4.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Зачет</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Медленный бег 1-1,5км.</p> <p>2. Комплекс ОРУ.</p> <p>3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>4. Прыжковые упражнения.</p> <p>5. Правила соревнования по прыжкам в длину.</p> <p>6. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>7. Соблюдение техники безопасности.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p> | 2 | 1 |
| V СЕМЕСТР | | 30 | |
| Раздел 7. Легкая атлетика | | 16 | |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| <p>Тема 7.1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные беговые упражнения 2. Бег по дистанции 70-80м. 3. Стартовый разгон. 4. Освоение техники низкого старта. 5. Соблюдение правил безопасности. 6. Развитие скорости. 7. Биохимические основы бега. | 2 | 2 |
| <p>Тема 7.2. Низкий старт</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег-1 км. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Ускорение 30-60м. 4. Стартовый разгон. 5. Обще развивающие упражнения. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Бег 60м на результат с низкого старта. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование техники беговых упражнений 2. Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств | 4 4 | 2 |
| <p>Тема 7.3. Прыжок в длину с разбега.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 1,1-5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину с разбега. 4. Прыжок в длину с разбега на технику. 5. Развитие скоростно-силовых качеств. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости. 2. Заполнение личного дневника самоконтроля. | 2 2 | 2 |

| | | | |
|--|--|-------------------|----------|
| <p>Тема 7.4. Контроль техники прыжка в длину</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Равномерный бег. 2. Комплекс ОРУ. 3. Специальные беговые упражнения. 4. Ускорение 30м-60м. 5. Контрольный бег. 6. Подвижные игры.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 7.5. Кроссовый бег.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки</p> | <p>4</p> <p>4</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 7.6. Эстафетный бег.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.</p> | <p>4</p> <p>4</p> | <p>2</p> |
| <p>Раздел 8. Волейбол</p> | | <p>14</p> | |

| | | | |
|---|--|-------------------|----------|
| <p>Тема 8.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре». | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 8.2. Техника нижней прямой подачи.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разминочный бег 10 мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Освоение техники нижней прямой подачи. 5. Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7. Учебная игра. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 2. Ведение личного дневника самоконтроля. | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |

| | | | |
|---|--|-------------------|----------|
| <p>Тема 8.3. Контроль техники нижней прямой подачи.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники нижней прямой подачи. 4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 8.4. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p> | <p>4</p> <p>4</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 8.5. Контроль техники нижней передачи мяча. Зачет</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| | <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха. | | |
| VI семестр | | 38 | |
| Раздел 9. Лыжная подготовка | | 14 | |
| Тема 9.1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Передвижение на лыжах. 3. Развитие общей выносливости. 4. Строевые упражнения с лыжами. 5. Бег на лыжах по пересеченной местности. <p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка и написание реферата: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях» | 2 | 2 |
| Тема 9.2 Развитие специальной выносливости. | <p>Содержание практического занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Имитационные упражнения. 4. Развитие общей выносливости. <p>Самостоятельная работа</p> <p>Бег на лыжах по пересечённой местности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха | 2 | 2 |
| | | 2 | |

| | | | |
|--|--|-------------------|----------|
| <p>Тема 9.3. Бег на лыжах по пересечённой местности.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники подъемов и спусков. 4. Прохождение дистанции 3км. 5. Развитие общей выносливости. Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке. 2. Ведение личного дневника самоконтроля.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 9.4. Освоение техники одновременного хода.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники лыжных ходов. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Предупреждение обморожений. 6. Контроль техники подъемов и спусков. Самостоятельная работа: 1. Контролирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) 2. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжной подготовки.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 9.5. Техника бесшажного хода.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Освоение техники бесшажного хода. 5. Развитие общей выносливости.</p> | <p>2</p> | <p>2</p> |
| | <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|--|---|-------------------|----------|
| <p>Тема 9.6. Контроль техники переменного двушажного хода.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Контроль техники попеременного двушажного хода. 4. Эстафета. 5. Развитие специальной выносливости. Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение физических упражнений для развития специальной выносливости. 2. Применение техники передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 9.7. Контроль нормативов.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Развитие общей выносливости. 4. Подвижные игры с элементами лыжных ходов. 5. Контрольный бег на лыжах 3-5км. Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Раздел 10. Волейбол</p> | | <p>12</p> | |

| | | | |
|---|--|-------------------|----------|
| <p>Тема10.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа: 1.Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре».</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема10.2. Техника нижней прямой подачи.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1.Разминочный бег 10мин. 2.Комплекс ОРУ. 3.Развитие координационных способностей. 4.Освоение техники нижней прямой подачи. 5.Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7.Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа: 1.Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 2.Ведение личного дневника самоконтроля.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема10.3. Контроль техники нижней прямой подачи.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1.Разминочный бег 10мин. 2.Комплекс ОРУ. 3.Освоение техники нижней прямой подачи. 4.Прием мяча отражённой сеткой. 5.Учебная игра. 6.Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> | <p>2</p> | <p>2</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p> | 2 | |
| <p>Тема 10.4. Развитие координационных способностей.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10 мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Верхняя передача мяча в парах. 6. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p> | 2 | 2 |
| <p>Тема 10.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10 мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Техника передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</p> | 2 | 2 |
| <p>Тема 10.6. Правила соревнований по</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10 мин. 2. Комплекс ОРУ.</p> | 2 | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| волейболу | <p>3.Передача мяча сверху двумя руками. 4.Развитие координационных способностей. 5.Перемещение игрока. 6.Учебная игра по упрощенным правилам</p> <p>Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол. 2.Заполнение дневника самоконтроля.</p> | 2 | |
| Раздел 11 | Легкая атлетика | 12 | |
| Тема11.1. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. | <p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике»</p> | 2 | 2 |
| Тема11.2. Скоростно-силовые способности. | <p>Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Комплекс СБУ. 5. ОФП. 6. Развитие скорости.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.</p> | 4 | 2 |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| Тема 1.3. Прыжок в длину способом «согнув ноги». | Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». | 4 | |
| | 4. Прыжковые упражнения. 5. Правила соревнования по прыжкам в длину. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Соблюдение техники безопасности. Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | 4 | 2 |
| Тема 1.4. Эстафетный бег. Зачет | Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Освоение техники эстафетного бега. 6. Передача эстафетной палочки. 7. Развитие скоростной выносливости. Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. | 2 | 2 |
| VII СЕМЕСТР | | 10 | |
| Раздел 12. Легкая атлетика | | 8 | |

| | | | |
|--|---|-------------------|----------|
| <p>Тема 12.1. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Скоростно-силовые способности.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости. 6. Медленный бег 1-1,5км. 7. Комплекс ОРУ в движении. 8. Ускорение 30м-60м. 9. Комплекс СБУ. 10. ОФП. 11. Развитие скорости. Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике» 2. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
| <p>Тема 12.2. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 4. Прыжковые упражнения. 5. Правила соревнования по прыжкам в длину. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Соблюдение техники безопасности. Самостоятельная работа: 1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>3</p> |
| <p>Тема 12.3 Эстафетный бег. Бег на средние и длинные</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ.</p> | <p>4</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| <p>дистанции. Контроль нормативов.</p> | <p>3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Освоение техники эстафетного бега. 6. Передача эстафетной палочки. 7. Развитие скоростной выносливости. 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Комплекс СБУ 4. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. 5. Развитие выносливости. 6. Медленный бег 1-1,5км. 7. Низкий старт 30м-60м. 8. Бег по дистанции. 9. Биохимические основы бега. 10. Бег на результат 100м. 11. Развитие скорости. Самостоятельная работа: 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике. 2. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики. 3. Ведение личного дневника самоконтроля</p> | <p>4</p> | |
| Раздел 13. Волейбол | | 2 | |
| <p>Тема 13.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ. Техника нижней прямой подачи. Зачет</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра. 7. Разминочный бег 10мин. 8. Комплекс ОРУ. 9. Развитие координационных способностей. 10. Освоение техники нижней прямой подачи.</p> | <p>2</p> | |

| | | | |
|---|--|------------|---|
| | <p>11. Перемещение игроков. 12. Упражнения в парах. 13. Учебная игра.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре». 2. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки. 3. Ведение личного дневника самоконтроля.</p> | 2 | 3 |
| VIII семестр | | 22 | |
| Раздел 14. Лыжная подготовка | | 12 | |
| Тема 14.1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. | <p>Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Передвижение на лыжах. 3. Развитие общей выносливости. 4. Строевые упражнения с лыжами. 5. Бег на лыжах по пересеченной местности.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Подготовка и написание реферата: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях»</p> | 2 | 3 |
| Тема 14.2 Развитие специальной выносливости. | <p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Имитационные упражнения. 4. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Бег на лыжах по пересечённой местности. 2. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха.</p> | 2 2 | 3 |
| Тема 14.3. Бег на лыжах по | <p>Содержание практического занятия: 1. Передвижение на лыжах.</p> | 2 | 3 |

| | | | |
|---|--|---|---|
| пересечённой местности. | <p>2. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>3. Освоение техники подъемов и спусков.</p> <p>4. Прохождение дистанции 3 км.</p> <p>5. Развитие общей выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке.</p> <p>2. Ведение личного дневника самоконтроля.</p> | 2 | |
| Тема 14.4. Освоение техники одновременного хода. | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах.</p> <p>2. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>3. Освоение техники лыжных ходов.</p> <p>4. Соблюдение правил безопасности.</p> <p>5. Предупреждение обморожений.</p> <p>6. Контроль техники подъемов и спусков.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Контролирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС)</p> <p>2. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжной подготовки.</p> | 2 | 3 |
| Тема 14.5. Контроль техники переменного двушажного хода. | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах.</p> <p>2. Прохождение дистанции до 5 км.</p> <p>3. Контроль техники попеременного двушажного хода.</p> <p>4. Эстафета.</p> <p>5. Развитие специальной выносливости.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Составление и выполнение физических упражнений для развития специальной выносливости.</p> <p>2. Применение техники передвижения на лыжах в организации активного отдыха.</p> | 2 | 3 |
| Тема 14.6. Контроль | <p>Содержание практического занятия:</p> <p>1. Передвижение на лыжах.</p> | 2 | 3 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| нормативов. | 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Развитие общей выносливости. 4. Подвижные игры с элементами лыжных ходов. 5. Контрольный бег на лыжах 3-5км. Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. | 2 | |
| Раздел 15 | Волейбол | 10 | |
| Тема15.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ. | Содержание практического занятия: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Терминология волейбола. 3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом. 4. Правила и основы организации игры в волейбол. 5. Изучение техники стоек и перемещений. 6. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре». | 2 | 3 |

| | | | |
|--|--|-------------------|----------|
| <p>Тема 15.2. Верхняя передача мяча.</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контроль ЧСС за 10сек. 4. Техника верхней передачи мяча в парах. 5. Развитие координационных способностей. 6. Соблюдение правил безопасности. 7. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>3</p> |
| <p>Тема 15.3.</p> | <p>Содержание практического занятия:</p> | <p>4</p> | |
| <p>Технико-тактические действия в игре.</p> | <p>1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p>Самостоятельная работа: 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p> | <p>4</p> | <p>3</p> |

| | | | |
|---|--|-------------------|----------|
| <p>Тема 15.4. Прямой нападающий удар. Демонстрация игры по правилам. Дифференцированный зачет</p> | <p>Содержание практического занятия: 1. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Стойки и перемещение игрока. 5. Техника прямого нападающего удара 1. Учебная игра по правилам. Разминочный бег 10мин. 2. Комплекс ОРУ. 3. Развитие координационных способностей. 4. Освоение техники нижней прямой подачи. 5. Перемещение игроков. 6. Упражнения в парах. 7. Учебная игра. Самостоятельная работа: 1.Ведение личного дневника самоконтроля.</p> | <p>2</p> <p>2</p> | <p>2</p> |
|---|--|-------------------|----------|

Для характеристики уровня усвоения 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)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к материально – техническому обеспечению образовательного процесса

Все объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Учительский стол, стул, шкаф, секундомер; гимнастические снаряды, инвентарь для спортивных игр, оборудование для легкой атлетики, Скамья для пресса, Тренажер «универсальный», Стол для тенниса, Беговая дорожка, Велотренажер, Коврики, гимнастические обручи, Набор семейный из 3-х эспандеров, Ракетки для настольного тенниса, Скакалки, Мячи набивные, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Диск здоровья, Шахматы, Шашки, Диски для метания, Гранаты для метания, Лыжи в комплекте.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.; кольца баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, , волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.2 Информационное обеспечение обучения: перечень учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы.

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основной источник:

Электронный ресурс:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2020. - (Среднее профессиональное образование).

Дополнительные источники:

Электронные ресурсы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г., - М. : КНОРУС, 2018.

2. Евсеев Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2019.

3. Чертов Н.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие. / Чертов Н.В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2018.

4. Собянин Ф.И. . Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Ф.И. Собянин.- Ростов н/Д : Феникс, 2020.

Интернет-ресурсы:

1. Здоровый образ жизни [электронный ресурс] <http://stanzdorovei.ru/sport-i-zdorove.html>

2. Российский общеобразовательный портал [электронный ресурс] www.school.edu.ru

3. Отраслевой портал – спортивная Россия [электронный ресурс] <http://www.infosport.ru/minsport/>

4. Сайт о спорте [электронный ресурс] <http://sportbox.by/vse-o-sporte/sport-%E2%80%93-eto-zdorove.html>

5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] www.minstm.gov.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).

- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.
- Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:
 - сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для девушек - руки на опоре – высотой до 50 см);
 - подтягивание на перекладине (юноши);
 - поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки)
 - прыжки в длину с места;
 - бег 100 м;
 - бег: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени);
 - тест Купера - 12-минутное передвижение;
 - плавание - 50 м (без учета времени);
 - бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| <p>Освоенные умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <p>Текущий контроль: Наблюдение за учебной деятельностью обучающихся на практических занятиях; Экспертная оценка результатов зачетов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сдача контрольных нормативов по легкой атлетике (бег – 100м, прыжки в длину с разбега, с места, кросс – 500м. девушки, 1000м. юноши) – по лыжным гонкам (подъем «елочкой», спуск в основной стойке, плугом, прохождение дистанции девушки – 3км., юноши – 5км.) – по волейболу (передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по ориентирам на площадке) – по баскетболу (бросок мяча с места под кольцо, штрафного броска, «ведение-два шага-бросок»); <p>Промежуточная аттестация: Экспертная оценка результатов дифференцированного зачета.</p> |
| <p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оценка результатов устного опроса; - Оценка результатов выполнения индивидуальных заданий; – Оценка защиты рефератов, сообщений; |

| | |
|---------------------------------|--|
| – Основы здорового образа жизни | – Оценка результатов выполнения самостоятельной работы; Промежуточная аттестация: Экспертная оценка результатов зачетов; Экспертная оценка результатов дифференцированного зачета. |
|---------------------------------|--|

