

Министерство здравоохранения Иркутской области

Областное государственное бюджетное  
профессиональное образовательное учреждение  
«Тулунский медицинский колледж»

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ОГБПОУ «Тулунский медицинский  
колледж»

Е.Б. Бордова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность 31.02.01 Лечебное дело

*Очная форма обучения  
по программе углубленной подготовки*

Тулун  
2021 г

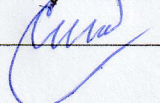
**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании ЦМК № 1

Протокол № 10

от « 28 » 06 2021г

Заведующий ЦМК

 / Смагаева Я.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 31.02.01 Лечебное дело \_\_, квалификация Фельдшер;

Планом учебного процесса по специальности 31.02.01 Лечебное 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 Артем Николаевич преподаватель физической культуры 1 кв.ка

**Рецензент:**

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

# **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 31.02.01 Лечебное дело.

- Планом учебного процесса по специальности 31.02.01 Лечебное дело

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

Учебная дисциплина входит в «Общегуманитарный и социально-экономический цикл», является общегуманитарной дисциплиной.

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

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

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 476 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 238 часа;

самостоятельной работы обучающегося 238 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>476</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>238</b>
<b>в том числе:</b>	
<b>теория</b>	<b>2</b>
<b>практика</b>	<b>236</b>
<b>контрольные работы</b>	<b>-</b>
<b>курсовая работа (проект)</b>	<b>-</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>238</b>
<b>в том числе:</b>	
внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю	
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета, дифференцированного зачета</b>	



## I семестр 32/32

наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1.</b>	<b>Научно-методические основы формирование физической культуры личности</b>	<b>4</b>	
<p>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Содержание теоретического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура и спорт как социальные явления.</li> <li>2. Сущность и ценность физической культуры.</li> <li>3. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение функционального уровня органов и систем.</li> <li>4. Дисциплина «Физическая культура» в системе СПО.</li> <li>5. Основы здорового образа и стиля жизни.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка и написание реферативных сообщений: «История возникновения и формирования физической культуры», «Основы здорового образа жизни студентов»</li> </ol>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">2</p>
<b>Раздел 2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>28</b>	
<p>Тема 2.1. Обучение технике низкого старта. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности организации занятий по легкой атлетике. Инструктаж по технике безопасности.</li> <li>2. Развитие скоростных качеств.</li> <li>3. Обще развивающие упражнения.</li> <li>4. Специальные беговые упражнения.</li> <li>5. Повторный бег(30м-60м)</li> <li>6. Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Место легкой атлетики в системе физического воспитания»</li> </ol>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">2</p>	<p style="text-align: center;">2</p>

<p>Тема2.2. Специальные беговые упражнения.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Разминочный бег-1 км.  2. Обще развивающие упражнения.  3. Развитие скоростно-силовых качеств.  4. Бег 60м на результат.  5. Эстафета.  <b>Самостоятельная работа:</b>  Совершенствование техники беговых упражнений  2. Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема2.3. Низкий старт.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Разминочный бег 1,1-5км.  2. Комплекс ОРУ.  3. Бег на 60м на технику.  4. Развитие скоростных качеств.  5. Челночный бег.  <b>Самостоятельная работа:</b>  1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости.  2. Заполнение личного дневника самоконтроля.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема2.4. Контрольный бег.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Равномерный бег.  2. Комплекс ОРУ.  3. Специальные беговые упражнения.  4. Ускорение 30м-60м.  5. Контрольный бег.  6. Подвижные игры.  <b>Самостоятельная работа:</b>  1. Применение техники бега на средние дистанции в организации</p>	<p>2</p> <p>3</p>	<p>2</p>



	активного отдыха.		
Тема2.5. Кроссовый бег.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Кроссовый бег. 2. Развитие выносливости. 3. Комплекс ОРУ. 4. Повторный бег 400м-600м. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической под готовности. 2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки	2   2	2
Тема2.6. Эстафетный бег.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Бег в равномерном темпе. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Контроль ЧСС за 10 сек. 4. Эстафетный бег. 5. Развитие скоростных качеств. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.	2   2	
Тема2.7. Техника передачи эстафетной палочки.	<b>Содержание практического занятия:</b> 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	1

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.</li> </ol>	2	
<p><b>Раздел 3</b></p>	<p><b>Волейбол</b></p>	32	
<p>Тема 3.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Инструктаж по технике безопасности.</li> <li>2. Терминология волейбола.</li> <li>3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.</li> <li>4. Правила и основы организации игры в волейбол.</li> <li>5. Изучение техники стоек и перемещений.</li> <li>6. Учебная игра.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре»</li> </ol>	2          2	2
<p>Тема 3.2. Техника нижней прямой подачи.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочный бег 10 мин.</li> <li>2. Комплекс ОРУ.</li> <li>3. Развитие координационных способностей.</li> <li>4. Освоение техники нижней прямой подачи.</li> <li>5. Перемещение игроков.</li> <li>6. Упражнения в парах.</li> <li>7. Учебная игра.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки.</li> <li>2. Ведение личного дневника самоконтроля.</li> </ol>	2          2	2

<p>Тема3.3. Контроль техники нижней прямой подачи.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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><b>Самостоятельная работа:</b>  1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема3.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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><b>Самостоятельная работа:</b>  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>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема3.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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>1</p>

	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности.</li> <li>2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</li> </ol>	2	
Тема3.6. Правила соревнований по волейболу.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочный бег 10мин.</li> <li>2. Комплекс ОРУ.</li> <li>3. Передача мяча сверху двумя руками.</li> <li>4. Развитие координационных способностей.</li> <li>5. Перемещение игрока.</li> <li>6. Учебная игра по упрощенным правилам.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол.</li> <li>2. Заполнение дневника самоконтроля.</li> </ol>	2	2
Тема3.7.Учебная игра по правилам.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочный бег.</li> <li>2. Комплекс ОРУ в парах.</li> <li>3. Развитие координационных способностей.</li> <li>4. Подвижные игры, эстафета.</li> <li>5. Игра в нападение через зону.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплексов физических упражнений для развития координационных способностей.</li> <li>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол.</li> <li>3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</li> </ol>	2	2
Тема3.8. Техника	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочный бег.</li> </ol>	2	

нападающего удара. Зачет	2. Комплекс ОРУ в парах. 3. Развитие координационных способностей. 4. Нападающий удар при встречных передачах. 5. Позиционное нападение со смены мест. 6. Игра по правилам. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Совершенствование техники выполнения нападающего удара. 2. Осуществление судейства игры в волейбол.	2	2
<b>II семестр 42/42</b>			
<b>Раздел 4</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>24</b>	
Тема 4.1 Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. 2. Правила страховки во время выполнения упражнений. 3. Комплекс обще развивающих упражнений. 4. Формирование правильной осанки. 5. Строевые приемы. 6. Выполнение команд: «Полшага!» 7. Развитие гибкости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека.»	2        2	2
Тема 4.2. Построение и перестроение.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Упражнения для формирования правильной осанки. 4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 5. Освоение техники строевых упражнений.	2	2

	6. Стойки, приседы, выпады, упоры. 7. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.	2	
Тема4.3. Акробатические упражнения.	<b>Содержание практического занятия:</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составление выполнение комбинаций акробатических упражнений.	2        2	1
Тема4.4. Группировка, перекаты, кувырки.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Упражнения в ходьбе и беге. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Разучивание новых упражнений. 4. Освоение техники перекатов, кувырков, группировок. 5. Освоение техники стойки на лопатках, стойки на руках. 6. Развитие равновесия. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составление комплексов упражнений направленных на совершенствование техники, выполнение видов физической подготовки.	2        2	1

<p>Тема4.5. Приёмы страховки и само страховки.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Инструктаж по техники безопасности.  2. Комплекс ОРУ в движении.  3. Упражнения для формирования правильной осанки.  4. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  5. Строевые упражнения.  6. Стойки, приседы, выпады, упоры.  7. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  1. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>
<p>Тема4.6. Контроль техники акробатических комбинаций.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Упражнения в ходьбе и беге.  2. Комплекс ОРУ.  3. Освоение техники кувырка вперед вдвоем держась за голени.  4. Демонстрация техники акробатической комбинации.  5. Развитие силовых способностей.  6. Дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, физкульт минутки.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>1</p>
<p><b>Раздел 5</b></p>	<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>32</b></p>	
<p>Тема5.1. Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>



	<p>7. Развитие общей выносливости.</p> <p>8. Самоконтроль при занятии лыжной подготовкой.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лыжной подготовке»</p>	2	
<p>Тема5.2.</p> <p>Одновременный бесшажный ход.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники одновременного бесшажного хода.</p> <p>3. Комплекс упражнений специальной выносливости.</p> <p>4. Строевые упражнения с лыжами на лыжах.</p> <p>5. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</p> <p>6. Развитие общей выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса упражнения для развития специальной выносливости.</p>	2	2
<p>Тема5.3.</p> <p>Подъёмы и спуски.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p>	2	2
<p>Тема5.4.</p> <p>Попеременный четырёхшажный ход.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></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>	2	2

	<p>5. Развитие общей выносливости.</p> <p>6. Соблюдение техники безопасности.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений по общей физической подготовки.</p>	2	
<p>Тема5.5. Контроль нормативов.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Подготовка и написание реферативного сообщения: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях».</p>	2	2
<p>Тема5.6. Передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>1. Передвижение на лыжах 3-5км.</p> <p>2. Освоение техники одновременного двухшажного хода.</p> <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><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха.</p>	2	2
<p>Тема5.7. Подъемы на лыжах.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></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>	2	2

	6. Развитие общей выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.	2	
Тема5.8. Подъёмы на лыжах способом «Полуелочкой», «Елочкой».	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Передвижение на лыжах 3-5км. 2. Освоение техники подъемов на лыжах способом :»Полуелочкой», «Елочкой» 3. ОФП. 4. Предупреждение и профилактика обморожений. 5. Развитие общей выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.	2            2	2
<b>Раздел 6</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>28</b>	
Темаб.1. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике»	2            2	2
Темаб.2. Скоростно-силовые способности.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Комплекс СБУ. 5. ОФП.	2	2

	<p>6. Развитие скорости.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.</p>	2	
<p>Темаб.3. Контроль нормативов.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Низкий старт 30м-60м. 3. Бег по дистанции. 4. Биохимические основы бега. 5. Бег на результат 100м. 6. Развитие скорости.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	2	2
<p>Темаб.4. Прыжок в длину способом «согнув ноги».</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>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.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	2	2
<p>Темаб.5. Эстафетный бег.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 4. Соблюдение правил безопасности. 5. Освоение техники эстафетного бега.</p>	2	

	6. Передача эстафетной палочки. 7. Развитие скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.	2	2
Тема 6.6. Контроль техники эстафетного бега.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 60м-8-м. 4. Комплекс специально-беговых упражнений. 5. Бег по прямой 60м-100м. 6. Бег по виражу 30м-60м. 7. Демонстрация техники эстафетного бега. 8. Развитие скорости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности.	4        4	2
Тема 6.7 Медленный бег 1,5 км. Зачет	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ. 3. Ускорение 60м-8-м. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности.	2    2	3

III семестр 34/34

Раздел 7.

Легкая атлетика

24

Тема 7.1.  
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



<p>Тема7.4. Контроль техники прыжка в длину..</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 7. Равномерный бег. 8. Комплекс ОРУ. 9. Специальные беговые упражнения. 10. Ускорение 30м-60м. 11. Контрольный бег. 12. Подвижные игры. <b>Самостоятельная работа:</b> 2. Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема7.5. Эстафетный бег.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 6. Бег в равномерном темпе. 7. Специальные беговые упражнения. 8. Контроль ЧСС за 10 сек. 9. Эстафетный бег. 10. Развитие скоростных качеств. <b>Самостоятельная работа:</b> 3. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 4. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема7.6. Техника передачи эстафетной палочки.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 7. Бег в равномерном темпе. 8. Комплекс ОРУ. 9. Повторный бег по прямой 60м-100м. 10. Повторный бег по виражу 30м-60м. 11. Контрольный бег 100м. 12. Передача эстафетной палочки. <b>Самостоятельная работа:</b> 3. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>



	4. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.		
<b>Раздел 8</b>	<b>Волейбол</b>	<b>28</b>	
Тема8.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>7. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>8. Терминология волейбола.</p> <p>9. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>10.Правила и основы организации игры в волейбол.</p> <p>11.Изучение техники стоек и перемещений.</p> <p>12.Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>2. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре»</p>	2       2	2
Тема8.2. Техника нижней прямой подачи.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>8. Разминочный бег 10мин.</p> <p>9. Комплекс ОРУ.</p> <p>10.Развитие координационных способностей.</p> <p>11.Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>12.Перемещение игроков.</p> <p>13. Упражнения в парах.</p> <p>14.Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>3. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки.</p> <p>4. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	4       4	2
Тема8.3.	<b>Содержание практического занятия:</b>	2	

Контроль техники нижней прямой подачи.	<p>7. Разминочный бег 10мин.</p> <p>8. Комплекс ОРУ.</p> <p>9. Освоение техники нижней прямой подачи.</p> <p>10. Прием мяча отражённой сеткой.</p> <p>11. Учебная игра.</p> <p>12. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>2. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	2	2
Тема 8.4. Развитие координационных способностей.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>7. Разминочный бег 10мин.</p> <p>8. Комплекс ОРУ.</p> <p>9. Развитие координационных способностей.</p> <p>10. Стойки и перемещение игрока.</p> <p>11. Верхняя передача мяча в парах.</p> <p>12. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>3. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>4. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	4	2
Тема 8.5. Контроль техники нижней передачи мяча.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>8. Разминочный бег 10мин.</p> <p>9. Комплекс ОРУ.</p> <p>10. Контроль ЧСС за 10сек.</p> <p>11. Техника передачи мяча в парах.</p> <p>12. Развитие координационных способностей.</p> <p>13. Соблюдение правил безопасности.</p> <p>14. Игра по правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	2	2

	<p>3. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности.</p> <p>4. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</p>		
Тема8.6. Правила соревнований по волейболу.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>7. Разминочный бег 10мин.</p> <p>8. Комплекс ОРУ.</p> <p>9. Передача мяча сверху двумя руками.</p> <p>10. Развитие координационных способностей.</p> <p>11. Перемещение игрока.</p> <p>12. Учебная игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>3. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в волейбол.</p> <p>4. Заполнение дневника самоконтроля.</p>	4	2
Тема8.7. Учебная игра по правилам. Зачет	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>6. Разминочный бег.</p> <p>7. Комплекс ОРУ в парах.</p> <p>8. Развитие координационных способностей.</p> <p>9. Подвижные игры, эстафета.</p> <p>10. Игра в нападение через зону.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>4. Выполнение комплексов физических упражнений для развития координационных способностей.</p> <p>5. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в волейбол.</p> <p>6. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</p>	2	2
	<b>IV семестр 44/44</b>		

Раздел 9	Гимнастика	16	
<p>Тема9.1 Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 8. Правила техники безопасности на занятиях гимнастики. 9. Правила страховки во время выполнения упражнений. 10.Комплекс обще развивающих упражнений. 11.Формирование правильной осанки. 12.Строевые приемы. 13.Выполнение команд: «Полшага!» 14.Развитие гибкости.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 2. Написание реферата: «Место гимнастики в системе физического воспитания и ее значение для человека.»</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема9.2. Построение и перестроение.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 8. Инструктаж по техники безопасности. 9. Комплекс ОРУ в движении. 10.Упражнения для формирования правильной осанки. 11.Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. 12.Освоение техники строевых упражнений. 13.Стойки, приседы, выпады, упоры. 14.Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 2. Выполнение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема9.3. Обще развивающие упражнения.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 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> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	1. Составление и выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.	2	
Тема 9.4. Акробатические упражнения.	<b>Содержание практического занятия:</b> 7. Упражнения в ходьбе и беге. 8. Комплекс ОРУ. 9. Освоение комбинации акробатических упражнений. 10. Демонстрация строевых приёмов. 11. Развитие силовых способностей. 12. Соблюдение правил техники безопасности. <b>Самостоятельная работа:</b> 2. Составление выполнения комбинаций акробатических упражнений.	4  4	2
<b>Раздел 10</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>28</b>	
Тема 10.1. Экипировка лыжника. Инструктаж по ТБ.	<b>Содержание практического занятия:</b> 9. Инструктаж по технике безопасности. 10. Экипировка лыжника. 11. Инвентарь и снаряжения. 12. Лыжные мази. 13. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря. 14. Профилактика и предупреждение обморожений. 15. Развитие общей выносливости. 16. Самоконтроль при занятии лыжной подготовкой. <b>Самостоятельная работа:</b> 2. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лыжной подготовке»	2  2	2
Тема 10.2. Одновременный бесшажный ход.	<b>Содержание практического занятия:</b> 7. Передвижение на лыжах 3-5 км. 8. Освоение техники одновременного бесшажного хода. 9. Комплекс упражнений специальной выносливости. 10. Строевые упражнения с лыжами на лыжах.	2	2

	<p>11.Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 12.Развитие общей выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>2. Составление и выполнение комплекса упражнения для развития специальной выносливости.</p>	2	
<p>Тема10.3. Подъёмы и спуски.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>7. Передвижение на лыжах 3-5км. 8. Освоение техники подъемов и спусков. 9. Комплекса упражнений специальной выносливости. 10.Развитие общей выносливости. 11.Соблюдение правил техники безопасности. 12.Спуск в основной и низкой стойке.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>2. Составление и выполнение комплекса общеразвивающих упражнений.</p>	2	2
<p>Тема10.4. Попеременный четырёхшажный ход.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>7. Передвижение на лыжах 3-5км. 8. ОФП. 9. Повторение строевых упражнений с лыжами и на лыжах. 10.Освоение техники попеременного четырехшажного хода. 11.Развитие общей выносливости. 12.Соблюдение техники безопасности.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений по общей физической подготовки.</p>	2	2
<p>Тема10.5. Контроль нормативов.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <p>6. Передвижение на лыжах 3-5км. 7. Контрольный бег на лыжах: 3км-5км. 8. Освоение техники одновременного бесшажного хода. 9. Чередование лыжных ходов.</p>	2	2

	10. Развитие специальной выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> Подготовка и написание реферативного сообщения: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях».	2	
Тема10.6. Передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности.	<b>Содержание практического занятия:</b> 6. Передвижение на лыжах 3-5км. 7. Освоение техники одновременного двухшажного хода. 8. Использование техники передвижение на лыжах в условиях игровой и соревновательной деятельности. 9. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 10. Развитие силы. <b>Самостоятельная работа:</b> 2. Применение техники лыжных ходов в организации активного отдыха.	2       2	2
Тема10.7. Подъемы на лыжах.	<b>Содержание практического занятия:</b> 7. Передвижение на лыжах 3-5км. 8. Освоение техники подъемов на лыжах. 9. Комплекс упражнений специальной физической подготовки. 10. Соблюдение правил техники безопасности. 11. Самоконтроль. 12. Развитие общей выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 2. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.	2       2	2
<b>Раздел 11</b>	<b>Волейбол</b>	<b>32</b>	
Тема11.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.	<b>Содержание практического занятия:</b> 13. Инструктаж по технике безопасности. 14. Терминология волейбола. 15. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.	2	



	<p>16.Правила и основы организации игры в волейбол.  17.Изучение техники стоек и перемещений.  18.Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  3. Подготовка реферативных сообщений: «Техника безопасности на занятиях физической культуры», «Профилактика травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся на занятиях по физической культуре»</p>	2	2
<p>Тема11.2.  Техника нижней прямой подачи.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  15. Разминочный бег 10мин.  16.Комплекс ОРУ.  17.Развитие координационных способностей.  18.Освоение техники нижней прямой подачи.  19.Перемещение игроков.  20. Упражнения в парах.  21. Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  5. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки.  6. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	2	2
<p>Тема11.3.  Контроль техники нижней прямой подачи.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  13. Разминочный бег 10мин.  14. Комплекс ОРУ.  15.Освоение техники нижней прямой подачи.  16.Прием мяча отражённой сеткой.  17.Учебная игра.  18.Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  3. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	2	2

<p>Тема 1.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  13. Разминочный бег 10мин.  14. Комплекс ОРУ.  15. Развитие координационных способностей.  16. Стойки и перемещение игрока.  17. Верхняя передача мяча в парах.  18. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  5. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.  6. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития ловкости и координации.</p>	<p>4</p> <p>4</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  15. Разминочный бег 10мин.  16. Комплекс ОРУ.  17. Контроль ЧСС за 10сек.  18. Техника передачи мяча в парах.  19. Развитие координационных способностей.  20. Соблюдение правил безопасности.  21. Игра по правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  5. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности.  6. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 1.6. Правила соревнований по волейболу.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  13. Разминочный бег 10мин.  14. Комплекс ОРУ.  15. Передача мяча сверху двумя руками.  16. Развитие координационных способностей.</p>	<p>2</p>	

	<p>17.Перемещение игрока. 18.Учебная игра по упрощенным правилам. <b>Самостоятельная работа:</b> 5. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол. 6. Заполнение дневника самоконтроля.</p>	2	2
<p>Тема11.7. Техника нападающего удара.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 11.Разминочный бег. 12.Комплекс ОРУ в парах. 13.Развитие координационных способностей. 14.Подвижные игры, эстафета. 15.Игра в нападение через зону. <b>Самостоятельная работа:</b> 7. Выполнение комплексов физических упражнений для развития координационных способностей. 8. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол. 9. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</p>	4       4	3
<p>Тема11.8. Учебная игра по правилам. Зачет.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 1. Разминочный бег. 2. Комплекс ОРУ в парах. 3. Развитие координационных способностей. 4. Игра в нападение через зону. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнение комплексов физических упражнений для развития координационных способностей. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.</p>	2	3

	<b>V СЕМЕСТР 24/24</b>		
<b>Раздел12.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>20</b>	
Тема 12.1. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Специальные беговые упражнения</li> <li>2. Бег по дистанции 70-80м.</li> <li>3. Стартовый разгон.</li> <li>4. Освоение техники низкого старта.</li> <li>5. Соблюдение правил безопасности.</li> <li>6. Развитие скорости.</li> </ol> <p>Биохимические основы бега.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составление и выполнение комплексов беговых и прыжковых упражнений.</li> </ol>	2	2
Тема 12.2. Низкий старт	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочный бег-1 км.</li> <li>2. Специальные беговые упражнения.</li> <li>3. Ускорение 30-60м.</li> <li>4. Стартовый разгон.</li> <li>5. Обще развивающие упражнение.</li> <li>6. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>7. Бег 60м на результат с низкого старта.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники беговых упражнений</li> <li>2. Составление комплекса физических упражнений для развития скоростных качеств</li> </ol>	2  2  2	3
Тема12.3.	<b>Содержание практического занятия:</b>	2	

<p>Прыжок в длину с разбега.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочный бег 1,1-5км.</li> <li>2. Комплекс ОРУ.</li> <li>3. Освоение техники прыжка в длину с разбега.</li> <li>4. Прыжок в длину с разбега на технику.</li> <li>5. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса упражнения на развитие скоростной выносливости.</li> <li>2. Заполнение личного дневника самоконтроля.</li> </ol>	2	2
<p>Тема12.4. Контроль техники прыжка в длину..</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерный бег.</li> <li>2. Комплекс ОРУ.</li> <li>3. Специальные беговые упражнения.</li> <li>4. Ускорение 30м-60м.</li> <li>5. Контрольный бег.</li> <li>6. Подвижные игры.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применение техники бега на средние дистанции в организации активного отдыха.</li> </ol>	2	2
<p>Тема12.5. Кроссовый бег.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Кроссовый бег.</li> <li>2. Развитие выносливости.</li> <li>3. Комплекс ОРУ.</li> <li>4. Повторный бег 400м-600м.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготности.</li> <li>2. Разучивание и выполнение комплексов упражнений утренней зарядки</li> </ol>	2	2

Раздел 13	Волейбол	28	
<p>Тема 13.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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.  <b>Самостоятельная работа:</b>  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>Тема 13.2. Техника нижней прямой подачи.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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.  <b>Самостоятельная работа:</b>  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>Тема 13.3. Контроль техники нижней прямой</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Разминочный бег 10 мин.  2. Комплекс ОРУ.</p>	<p>2</p>	

<p>подачи.</p>	<p>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><b>Самостоятельная работа:</b>  1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема13.4.  Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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><b>Самостоятельная работа:</b>  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>2  2</p>	<p>2</p>
<p>Тема13.5.Учебная игра по правилам.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  16.Разминочный бег.  17.Комплекс ОРУ в парах.  18.Развитие координационных способностей.  19.Подвижные игры, эстафета.  20. Игра в нападение через зону.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  10.Выполнение комплексов физических упражнений для развития координационных способностей.  11.Совершенствование техники и тактики спортивных игры в волейбол.</p>	<p>2  2</p>	<p>3</p>



	12. Контролирование физической нагрузки по ЧСС.		
Тема13.6. Контроль техники нижней передачи мяча.	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочный бег 10мин.</li> <li>2. Комплекс ОРУ.</li> <li>3. Контроль ЧСС за 10сек.</li> <li>4. Техника передачи мяча в парах.</li> <li>5. Развитие координационных способностей.</li> <li>6. Соблюдение правил безопасности.</li> <li>7. Игра по правилам.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности.</li> <li>2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в организации активного отдыха.</li> </ol>	2      2	2
Тема13.7. Правила соревнований по волейболу. Зачет	<p><b>Содержание практического занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разминочный бег 10мин.</li> <li>2. Комплекс ОРУ.</li> <li>3. Передача мяча сверху двумя руками.</li> <li>4. Развитие координационных способностей.</li> <li>5. Перемещение игрока.</li> <li>6. Учебная игра по упрощенным правилам.</li> </ol> <p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совершенствование техники и тактики спортивной игры в волейбол.</li> <li>2. Заполнение дневника самоконтроля.</li> </ol>	2	3
	<b>VI семестр 32/32</b>		
<b>Раздел 14</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>	

<p>Тема14.1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка и написание реферата: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях»</p>	<p>2          2</p>	<p>2</p>
<p>Тема14.2. Бег на лыжах по пересечённой местности.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники подъемов и спусков. 4. Прохождение дистанции 3км. 5. Развитие общей выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке. 2. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	<p>2          2</p>	<p>2</p>
<p>Тема14.3. Освоение техники одновременного хода.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Контролирование физической нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС) 2. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжной подготовки.</p>	<p>2          2</p>	<p>2</p>

<p>Тема14.4. Техника бесшажного хода.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Передвижение на лыжах.  2. Прохождение дистанции до 5 км.  3. Контроль ЧСС за 10сек.  4. Освоение техники бесшажного хода.  5. Развитие общей выносливости.  <b>Самостоятельная работа:</b>  1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема14.5. Контроль техники переменного двухшажного хода.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Передвижение на лыжах.  2. Прохождение дистанции до 5 км.  3. Контроль техники попеременного двухшажного хода.  4. Эстафета.  5. Развитие специальной выносливости.  <b>Самостоятельная работа:</b>  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>Тема14.6. Контроль нормативов.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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.  <b>Самостоятельная работа:</b>  1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>

Раздел 15	Волейбол	20	
<p>Тема15.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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.  <b>Самостоятельная работа:</b>  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>Тема15.2. Техника нижней прямой подачи.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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.  <b>Самостоятельная работа:</b>  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>Тема15.3. Контроль техники нижней прямой подачи.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1.Разминочный бег 10мин.  2.Комплекс ОРУ.  Э.Освоение техники нижней прямой подачи.</p>	<p>2</p>	<p>1</p>

	<p>4. Прием мяча отражённой сеткой. 5. Учебная игра. 6. Выполнение комплексов силовых упражнений для мышц плечевого пояса.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Учебно-тренировочные занятия по волейболу.</p>	2	
<p>Тема 15.4. Развитие координационных способностей.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 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><b>Самостоятельная работа:</b> 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 15.5. Контроль техники нижней передачи мяча.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 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><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности. 2. Применение техники и тактики спортивной игры в волейбол в</p>	2	2

	организации активного отдыха.		
<b>Раздел 16</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
Тема16.1. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс ОРУ. 3. Комплекс специальных беговых упражнений. 4. Бег по пересечённой местности. 5. Развитие скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике»	2      2	2
Тема16.2. Скоростно-силовые способности.	<b>Содержание практического занятия:</b> 1. Медленный бег 1-1,5км. 2. Комплекс ОРУ в движении. 3. Ускорение 30м-60м. 4. Комплекс СБУ. 5. ОФП. 6. Развитие скорости. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составление и выполнение комплекса по общей физической подготовке.	2       2	2
Тема16.3. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<b>Содержание практического занятия:</b> 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.	2	2

	<p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.</p>	2	
<p>Тема 16.4. Эстафетный бег.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 8. Медленный бег 1-1,5км. 9. Комплекс ОРУ.  10. Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 11. Соблюдение правил безопасности. 12. Освоение техники эстафетного бега. 13. Передача эстафетной палочки. 14. Развитие скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.</p>	2	3
<p>Тема 16.5. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на средние и длинные дистанции. Зачет</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 1. Бег в равномерном темпе. Медленный бег 1-1,5км 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. <b>Самостоятельная работа:</b> 1. Выполнение комплексов на развитие скоростно-силовых качеств. 2. Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике.</p>	2	2





<p>Тема17.3. Бег на средние и длинные дистанции.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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.  <b>Самостоятельная работа:</b>  1. Выполнение комплекса дыхательной гимнастики.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема17.4. Контроль нормативов.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Медленный бег 1-1,5км.  2. Низкий старт 30м-60м.  3. Бег по дистанции.  4. Биохимические основы бега.  5. Бег на результат 100м.  6. Развитие скорости.  <b>Самостоятельная работа:</b>  1. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>3</p>
<p><b>Раздел 18</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Волейбол</b></p>	<p><b>24</b></p>	
<p>Тема18.1. Техника стоек и перемещений. Инструктаж по ТБ.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Инструктаж по технике безопасности.  2. Терминология волейбола.  3. Правила техники безопасности при занятиях волейболом.</p>	<p>2</p>	

	<p>4. Правила и основы организации игры в волейбол.  5. Изучение техники стоек и перемещений.  6. Учебная игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  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	2
<p>Тема 18.2.  Техника нижней прямой подачи.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  1. Использование подвижных игр при решении задач физической, технической и тактической подготовки.  2. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	4	2
		4	

<p>Тема18.3 Одиночное блокирование</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  1. Разминочный бег 10мин.  2. Комплекс ОРУ.  3. Развитие координационных способностей.  4. Стойки и перемещение игрока.  5. Верхняя передача мяча в парах.  6. Освоение техники одиночного блокирования  7. Игра в нападение через 3-ю зону.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b>  Заполнение дневника самоконтроля по оценки уровня физической подготовленности.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	
<p>Тема18.4. Контроль техники нижней передачи мяча. Зачет</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b>  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><b>Самостоятельная работа:</b>  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>

VIII семестр 12/12			
<b>Раздел 19</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
<p>Тема19.1. Инструктаж по ТБ. Строекые упражнения с лыжами и на лыжах.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 1. Инструктаж по техники безопасности. 2. Передвижение на лыжах. 3. Развитие общей выносливости. 4. Строекые упражнения с лыжами. 5. Бег на лыжах по пересеченной местности.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка и написание реферата: «Выступление Российских лыжников на международных соревнованиях»</p>	<p>2</p> <p>2</p>	3
<p>Тема19.2. Бег на лыжах по пересечённой местности.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 1. Передвижение на лыжах. 2. Прохождение дистанции до 5 км. 3. Освоение техники подъемов и спусков. 4. Прохождение дистанции 3км. 5. Развитие общей выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке. 2. Ведение личного дневника самоконтроля.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	1
<p>Тема19.3. Контроль нормативов.</p>	<p><b>Содержание практического занятия:</b> 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.</p> <p><b>Самостоятельная работа:</b> 1. Заполнение дневника самоконтроля по оценке уровня физической подготовленности.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	

<b>Раздел 20</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>12</b>	
Тема 20.1. Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения.	<b>Содержание практического занятия:</b> 6. Инструктаж по технике безопасности. 7. Комплекс ОРУ. 8. Комплекс специальных беговых упражнений. 9. Бег по пересечённой местности. 10. Развитие скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> 2. Подготовка и написание реферата: «Особенности организации занятий по лёгкой атлетике»	2       2	3
Тема 20.2. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	<b>Содержание практического занятия:</b> 8. Медленный бег 1-1,5км. 9. Комплекс ОРУ. 10. Освоение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». 11. Прыжковые упражнения. 12. Правила соревнования по прыжкам в длину. 13. Развитие скоростно-силовых качеств. 14. Соблюдение техники безопасности. <b>Самостоятельная работа:</b> 2. Составление и выполнение комплексов физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2       2	3
Тема 20.3.	<b>Содержание практического занятия:</b>	2	

<p>Эстафетный бег. Дифференцированный зачет</p>	<p>8. Медленный бег 1-1,5км. 9. Комплекс ОРУ. 10.Контролирование физической нагрузки по ЧСС. 11.Соблюдение правил безопасности. 12.Освоение техники эстафетного бега. 13.Передача эстафетной палочки. 14.Развитие скоростной выносливости. <b>Самостоятельная работа:</b> Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетики.</p>	<p>2</p>	<p>3</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.

#### **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.

#### **Оборудование для открытого стадиона широкого профиля:**

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоходы уличные, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный



шнур, секундомеры. В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.); открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем.

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

#### **Основные источники:**

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

#### **Дополнительные источники:**

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2019
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч. метод. пособие. — М., 2019.

#### **Интернет-ресурсы.**

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

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

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

Электронная библиотека медицинского колледжа URL:<http://www.medcollegelib.ru>

[www.medcollegelib.ru](http://www.medcollegelib.ru)

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

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть 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.
- Овладеть 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;
  - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км
  - **Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

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

