

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

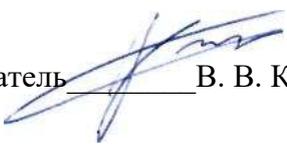
Электросталь, 2021 г.

ОДОБРЕНО

на заседании ЦМК ОГСЭ и ЕН

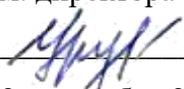
Протокол № 1

от «31» августа 2021 г.

Председатель  В. В. Коптяев

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УВР

 О. П. Урусова

«02» сентября 2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 34.02.01 Сестринское дело

Организация-разработчик: ФГБПОУ ЭМК ФМБА России

Разработчик: Декополец Анатолий Владимирович, преподаватель физической культуры

Рекомендована методическим советом ФГБПОУ ЭМК ФМБА
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 28 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 29 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью гуманитарный и социально-экономический цикл) примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 13.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК, ЛР | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека - основы здорового образа жизни |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 261 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 164 |
| Самостоятельная работа | 87 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | 10 |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|--|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №1 Введение. Основы ЗОЖ. Физическая культура в обеспечение здоровья. Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Социальные функции физической культуры. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 1 | |
| | Тематика рефератов: - Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие. - Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе). - Рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании | | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | (диагнозе). - Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). - Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов и т.п.). | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 14 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 9, 12</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №2 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 | |
| Тема 2.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину способом «согнув ноги». | Содержание учебного материала | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №3 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| | Практическое занятие №4 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства. | 2 | |
| Тема 2.3. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №5 Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | |
| | Практическое занятие №6 Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | |
| Тема 2.4. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №7 Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| | Самостоятельная работа Воспитание выносливости. | 1 | |
| Тема 2.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №8 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 16, 18, 19</i> |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. | 7 | |
| Раздел 3. Гимнастика. | | 6 | |
| Тема 3.1 Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки методики оценки и коррекции телосложения. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №9 Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | Самостоятельная работа Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Строевые и порядковые упр. Комплексы ОРУ. | 1 | |
| Тема 3.2. Техника выполнения акробатических упражнений. Кувырки, перекаты. Упражнения на гибкость. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №10 Техника выполнения акробатических упражнений.(кувырки, перекаты) Техника выполнения упражнений на гибкость .Комплексы | 2 | |

| | | | |
|---|--|----------|---|
| | ОРУ. Упражнения в парах. | | |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Техника выполнения ОРУ. | 1 | |
| Тема 3.3. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №11 Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль. Контрольные нормативы. | 1 | |
| Раздел 4. Волейбол | | 8 | |
| Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №12 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 1 | |
| Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | Практическое занятие №13 Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | Самостоятельная работа Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | 1 | |
| Тема4.3.Техника прямого нападающего удара. Техника изученных приёмов. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №14 Обучение технике прямого нападающего удара. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | Самостоятельная работа Выполнение технических элементов в учебной игре. | 1 | |
| Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №15 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке. Учебная игра с применением изученных положений. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 19</i> |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. Самостоятельная работа над оздоровительной программой по заболеванию для специальной медицинской группы. Совершенствование техники владения мячом в волейболе, выполнение утренней гимнастики, составление комплексов дыхательных упражнений, на развитие прыгучести и координации. | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | | 14 | |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| Тема 5.1. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | Содержание учебного материала | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19 ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №16 Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 | |
| | Практическое занятие №17 Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. | 2 | |
| Тема 5.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | Содержание учебного материала | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №18 Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 | |
| | Практическое занятие №19 Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | Самостоятельная работа Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости. | 2 | |
| Тема 5.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. | Содержание учебного материала | 4 | |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №20 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| | Практическое занятие №21 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. | 2 | |
| Содержание учебного материала | 2 | | |
| В том числе практических занятий | 2 | | |
| Тема 5.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | Практическое занятие №22 Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 16, 18, 19</i> |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| | <p>Самостоятельная работа Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.</p> | 1 | |
| Раздел 6. Плавание. | | 14 | |
| Тема 6.1. Совершенствование брасса. Старты и повороты. | Содержание учебного материала | 6 | |
| | В том числе практических занятий | 6 | |
| | <p>Практическое занятие №23 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м.,200м.</p> | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛП 13, 16, 18, 19</i> |
| | <p>Практическое занятие №24 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м.,200м.</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №25 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м.,200м.</p> | 2 | |
| | <p>Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнение вида плавания.</p> | 3 | |
| | | | |
| Тема 6.2. Совершенствование кроля на груди, кроля на спине. Старты и повороты. | Содержание учебного материала | 8 | |
| | В том числе практических занятий | 8 | |
| | <p>Практическое занятие №26 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м.</p> | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛП 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Практическое занятие №27 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м. | 2 | |
| | Практическое занятие №28 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м. | 2 | |
| | Практическое занятие №29 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование кроля на груди, спине. | 4 | |
| Раздел 7.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | 10 | |
| Тема 7.1 Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №30 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 | |
| Тема 7.2. Бег на короткие дистанции. Прыжки в | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| длину способом «согнув ноги». | Практическое занятие №31 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства. | 2 | |
| Тема 7.3. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №32 Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 1 | |
| Тема 7.4. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №33 Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Воспитание выносливости. | 1 | |
| Тема 7.5. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №34 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|--------------------------------|
| | Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. | | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Составление комплексов упражнений. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, дыхательные упражнения, утренняя гимнастика. | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> |
| Раздел 8. Туризм. | | 2 | <i>LP 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| Тема 8.1. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты, а так же по местным приметам. Установка и свертывание палатки. Укладка рюкзака. Приготовление пищи на костре. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №38 Обучение ориентированию на местности с помощью компаса и карты, а так же по местным приметам. Обучение установке и свертыванию палатки. Укладка рюкзака. Обучение приготовлению пищи на костре. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Отработка навыков по ориентированию на местности. | 1 | |
| Раздел 9. Учебно-методические занятия | | 6 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> |
| Тема 9.1. Основы методики развития выносливости | Содержание учебного материала | 2 | <i>LP 1, 4, 9, 12, 13, 16,</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | <i>18, 19</i> |
| | Практическое занятие №39 Повышение уровня ОФП Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составление методических комплексов по развитию выносливости. | 1 | |
| Тема 9.2. Основы методики развития силовых способностей | Содержание учебного материала | 2 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | <i>LP 1, 4, 9, 12, 13, 16,</i> |
| | Практическое занятие №40 Развитие силовых способностей на тренажерах | 2 | <i>18, 19</i> |
| | Самостоятельная работа Составление методических комплексов по развитию силовых | 1 | |

| | | | |
|--|--|----------|---|
| | способностей. | | |
| Тема 9.3. Основы методики развития гибкости | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №41 Техника выполнения упражнений на гибкость. Комплексы ОРУ. Упражнения в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составление методических комплексов по развитию силовых способностей. | 1 | |
| Раздел 10. Легкая атлетика. | | 6 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 9, 12</i> |
| Тема 10.1. Медленный бег до 1000-1200 м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Повторный бег до 300 метров. Специальные прыжковые упражнения. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 9, 12</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №42 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 | |
| Тема 10.2. Медленный бег до 1000-1200 м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №43 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| в длину со среднего разбега. Прыжки в длину с полного разбега | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства. | 1 | |
| Тема 10.3. Кондиционный кросс. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛП 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №44 Бег по пересеченной местности с применением общеразвивающих упражнений, специально беговых и прыжковых упражнений, элементов общей физической подготовки. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Повторение пройденного материала. | 1 | |
| Раздел 11. Гимнастика. | | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> |
| Тема 11.1 Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения в движении и на месте. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ЛП 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №45 Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). | 2 | |
| | Самостоятельная работа Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Строевые и порядковые упр. Комплексы ОРУ. | 1 | |
| Тема 11.2. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения в движении и на месте. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, перевороты, стойки и т. д.) | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛП 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №46 Техника выполнения акробатических упражнений. (кувырки, перекаты) Техника выполнения упражнений на гибкость. Комплексы ОРУ. Упражнения в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники выполнения акробатических | 1 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | упражнений. Техника выполнения ОРУ. | | |
| Раздел 12. Спортивные игры: Волейбол | | 4 | |
| Тема 12.1 Общеразвивающие упражнения. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней передачи. Обучение и совершенствование техники подачи (прямая нижняя и прямая верхняя). Обучение и совершенствование техники приема мяча и блокирования. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №47 Овладение техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛП 1, 4, 9, 12, 13</i> |
| | Самостоятельная работа Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе. | 1 | |
| Тема 12.2. Общеразвивающие упражнения. Обучение и совершенствование техники верхней и нижней передачи. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №48 Обучение технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛП 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | Самостоятельная работа Обучение и закрепление технике нижней прямой подачи, прием с подачи, учебная игра. | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Раздел 13. Лыжная подготовка | | 16 | |
| Тема 13.1. Строевые упражнения с лыжами и на | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> |

| | | | |
|---|--|----------|--|
| лыжах. Эстафеты. | В том числе практических занятий | 2 | <i>ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | Практическое занятие №49 Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков. | 1 | |
| Тема 13.2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Эстафеты. Совершенствование попеременных ходов. Обучение и совершенствование одновременных ходов. Прохождение учебной дистанции до 10 км. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №50 Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке». Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге. Воспитание выносливости. | 1 | |
| Тема 13.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. | Содержание учебного материала | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №51 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | 2 | |
| | Практическое занятие №52 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------|---|
| | Самостоятельная работа Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. | 2 | |
| Тема 13.4. Строевые упражнения с лыжами на лыжах. Переход с двухшажного хода на попеременный четырехшажный. Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Прохождение учебной дистанции до 10км. | Содержание учебного материала | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №53 Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. | 2 | |
| | Практическое занятие №54 Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге. Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км). Совершенствование техники спуска и подъема. Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. | 2 | |
| Тема 13.5. . Строевые упражнения с лыжами на лыжах. Переход с двухшажного хода на попеременный четырехшажный. Переход с попеременных ходов на | Содержание учебного материала | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №55 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| одновременные и обратно. Горная техника. Эстафеты. Прохождение учебной дистанции до 10км. | Практическое занятие №56 Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом». Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. | 2 | |
| Раздел 14. Плавание. | | 18 | |
| Тема 14.1. Показ способа плавания «Брасс». Подготовительные упражнения: открывание глаз в воде, выдохи в воду, скольжение. Изучение способа плавания «Брасс»: изучение движений ногами. | Содержание учебного материала | 4 | <i>OK 1-4, 6-7, 13 LP 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №57 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м.,200м. | 2 | |
| | Практическое занятие №58 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м.,200м. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнение вида плавания. | 2 | |
| Тема 14.2. Подготовительные упражнения: открывание глаз в воде, выдохи в воду, скольжение. Изучение способа плавания «Брасс»: изучение движений ногами, изучение движений руками. | Содержание учебного материала | 4 | <i>OK 1-4, 6-7, 13 LP 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №59 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м. | 2 | |
| | Практическое занятие №60 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| | Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м. | | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование кроля на груди, спине. | 2 | |
| Тема 14.3. Подготовительные упражнения: выдохи в воду, скольжение. Изучение способа плавания «Брасс»: изучение движений ногами, изучение движений руками. Изучение координации движений и дыхания. | Содержание учебного материала | 4 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> <i>LP 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №61 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м.,200м. | 2 | |
| | Практическое занятие №62 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м.,200м. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнение вида плавания. | 2 | |
| Тема 14.4. Подготовительные упражнения: выдохи в воду, скольжение. Изучение способа плавания «Брасс»: изучение движений ногами, изучение движений руками. Изучение координации движений и дыхания. Тренировка в плавании брассом. | Содержание учебного материала | 4 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> <i>LP 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №63 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м. | 2 | |
| | Практическое занятие №64 Ознакомление с видом плавания. Техника выполнения. Техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнение вида плавания. | 2 | |
| Тема 14.5. Выполнение контрольных нормативов. | Содержание учебного материала | 2 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> <i>LP 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №65 Техника выполнения старта. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | Техника выполнения поворотов. Выполнение контрольных нормативов.50 м., 200м. | | |
| | Самостоятельная работа | 1 | |
| Раздел 15. Легкая атлетика | | 14 | |
| Тема 15.1. Медленный бег до 1000-1200м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Повторный бег до 300м. Специальные прыжковые упражнения. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 9, 12</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №66 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 | |
| Тема 15.2. Медленный бег до 1000-1200м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину со среднего разбега. Прыжки в длину с полного разбега. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №67 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства. | 1 | |
| Тема 15.3. Медленный бег до 1000- | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1200м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Специальные упражнения метателями. Метание с места и короткого разбега. Метание с полного разбега. | Практическое занятие №68 Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | OK 1-4, 6-7, 13 ЛП 16, 18, 19 |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. | 2 | |
| Тема 15.4. Кондиционный кросс. | Содержание учебного материала | 2 | OK 1-4, 6-7, 13 ЛП 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №69 Бег по пересеченной местности с применением общеразвивающих упражнений, специально беговых и прыжковых упражнений, элементов общей физической подготовки. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Повторение пройденного материала | 1 | |
| Тема 15.5. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Повторный бег до 300м. Кроссовый бег до 3000-5000м. Специальные упражнения метателями. Метание с места и короткого разбега. Метание с полного разбега. | Содержание учебного материала | 2 | OK 1-4, 6-7, 13 ЛП 16, 18, 19 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №70 Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Повторение пройденного материала. | 1 | |
| Тема 15.6. Общеразвивающие | Содержание учебного материала | 2 | OK 1-4, 6-7, 13 ЛП 16, 18, 19 |
| | В том числе практических занятий | 2 | |

| | | | |
|---|---|----------|---|
| упражнения в движении и на месте. Кроссовый бег до 3000-5000м. Спортивные и подвижные игры.. Специальные прыжковые упражнения. | Практическое занятие №71 Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Повторение пройденного материала | 1 | |
| Тема 15.7. Медленный бег до 1000-1200м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта. Прыжки в длину со среднего разбега. Эстафетный бег. | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 9, 12</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №71 Овладение техникой бега на средние дистанции. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Повторение пройденного материала | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Раздел 16. Учебно-методические занятия | | 4 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13</i> |
| Тема 16.1. Основы методики восстановления организма после занятий физическими упражнениями. Основы методики регулирования эмоциональных состояний | Содержание учебного материала | 2 | <i>ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №72 Повышение уровня ОФП Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Составление методических комплексов по развитию выносливости. | 1 | |
| Тема 16.2. Требования к составлению индивидуальных программ занятий физическими | Содержание учебного материала | 2 | <i>ОК 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №73 Развитие силовых способностей на тренажерах | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| упражнениями. | Самостоятельная работа Составление методических комплексов по развитию силовых способностей. | 1 | |
| Раздел 17. Туризм. | | 2 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> |
| Тема 8.1. Ориентирование на местности с помощью компаса и карты, а так же по местным приметам. Установка и свертывание палатки. Укладка рюкзака. Приготовление пищи на костре. | Содержание учебного материала | 2 | <i>LP 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №74 Обучение ориентированию на местности с помощью компаса и карты, а так же по местным приметам. Обучение установке и свертыванию палатки. Укладка рюкзака. Обучение приготовлению пищи на костре. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Отработка навыков по ориентированию на местности. | 1 | |
| Раздел 18. Легкая атлетика. | | 12 | <i>OK 1-4, 6-7, 13 LP 9, 12</i> |
| Тема 18.1. Медленный бег до 1000-1200 м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Повторный бег до 300 метров. Специальные прыжковые упражнения. | Содержание учебного материала | 2 | |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №75 Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Обучение техники прыжка в длину с места. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения). Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости и т.д.) | 2 | |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений Совершенствование техники прыжка в длину с места. | 1 | |
| Тема 18.2. Медленный бег до 1000-1200 м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег с высокого | Содержание учебного материала | 4 | <i>OK 1-4, 6-7, 13 LP 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №76 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| и низкого старта. Прыжки в длину со среднего разбега. Прыжки в длину с полного разбега | Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике. | | |
| | Практическое занятие №77 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике | 2 | |
| | Самостоятельная работа Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжки в длину с разбега. Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Закрепление практики судейства. | 2 | |
| Тема 18.3. Медленный бег до 1000-1200м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Специальные упражнения метателями. Метание с места и короткого разбега. Метание с полного разбега. | Содержание учебного материала | 4 | <i>OK 1-4, 6-7, 13 ЛР 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №78 Медленный бег до 1000-1200м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Специальные упражнения метателями. Метание с места и короткого разбега. Метание с полного разбега. | 2 | |
| | Практическое занятие №79 Медленный бег до 1000-1200м. Общеразвивающие упражнения в движении и на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Эстафетный бег. Специальные упражнения метателями. Метание с места и короткого разбега. Метание с полного разбега. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Повторение пройденного материала. | 2 | |
| Раздел 19. Гимнастика. | | 10 | |
| Тема 19.1 Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения в движении и | Содержание учебного материала | 4 | <i>OK 1-4, 6-7, 13 ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16, 18, 19</i> |
| | В том числе практических занятий | 4 | |
| | Практическое занятие №80 Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки) | 2 | |

| | | | |
|--|--|---|---|
| на месте. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, перевороты, стойки и т. д.) | и исправление дефектов осанки. Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). | | |
| | Практическое занятие №81 Ознакомление с методикой проведения корригирующей гимнастики. Обучение корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки). Общие задачи (подбор специальных и общеразвивающих упражнений, соответствующих возрасту и физической подготовленности детей). | 2 | |
| | Самостоятельная работа Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки. Строевые и порядковые упр. Комплексы ОРУ. | 2 | |
| Тема 19.2. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения в движении и на месте. Упражнения на бревне (вскоки, повороты, прыжки, равновесия, танцевальные шаги, соскоки). | Содержание учебного материала | 2 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №82 Техника выполнения акробатических упражнений. (кувырки, перекаты) Техника выполнения упражнений на гибкость. Комплексы ОРУ. Упражнения в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Техника выполнения ОРУ. | 1 | |
| Тема 19.3. Медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения в движении и на месте. Упражнения на бревне (вскоки, повороты, прыжки, равновесия, танцевальные шаги, соскоки). | Содержание учебного материала | 2 | <i>OK 1-4, 6-7, 13</i> <i>ЛР 1, 4, 9, 12, 13, 16</i> |
| | В том числе практических занятий | 2 | |
| | Практическое занятие №83 Техника выполнения акробатических упражнений. (кувырки, перекаты) Техника выполнения упражнений на гибкость. Комплексы ОРУ. Упражнения в парах. | 2 | |
| | Самостоятельная работа Овладение и закрепление техники выполнения акробатических упражнений. Техника выполнения ОРУ. | 1 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |

| | | | |
|--|--|--------------|------------|
| | | | |
| | | Итого | 261 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «Спортивный зал»,

оснащенный оборудованием:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь;
- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь (лыжная база);
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

Техническими средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список, может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания

1. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2019.
3. Евсеева, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2018.
4. Никифорова, Г. С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – М.; СПб.: «Питер», 2017.

3.2.2. Основные электронные издания

1. www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

3.2.3. Дополнительные источники:

1. Волков, В. Ю. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2019.
2. Ильинич, В. И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И.Ильинич – М.:АО "Аспект Пресс", 2018г.
3. Лугченко, Н. Г. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методическое пособие / Н.Г.Лугченко, В.А.Щеголев, В.Ю.Волков, и др.: – СПб.: СПбГТУ, 2019.
4. Родиченко, В. С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях / В.С.Родиченко – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2018.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| <i>Результаты обучения</i> | <i>Критерии оценки</i> | <i>Методы оценки</i> |
|--|---|--|
| Знать: | | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Объем и глубина знаний Полнота знаний Осознанность знаний | Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. |
| 2. Основы здорового образа жизни | Объем и глубина знаний Полнота знаний Осознанность знаний | Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям. |
| Уметь: | | |
| Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Выполнение контрольных нормативов | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. |