

Департамент здравоохранения
Воронежской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Воронежской области
«Борисоглебский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура


для специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая

2017 г.

ОДОБРЕНА

цикловой методической комиссией
общих гуманитарных и социально-
экономических дисциплин

Протокол № 1 от « 4 » 09 2017 г.


Председатель ЦМК 
/Титова Т.И./

Рабочая программа дисциплины
составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности
31.02.06 Стоматология
профилактическая

«Утверждаю»

Заместитель директора по
учебной работе

« 4 » 09 2017 г.


_____ Ким А.Ю.

Составители:

Шворак А.А., преподаватель БПОУ ВО «Борисоглебскмедколледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена, в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 31.02.01 Стоматология.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл и направлена на формирование следующих ОК и ПК:

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

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

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

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

ПК 3.4. Формировать мотивацию к здоровому образу жизни.

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.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 264 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 132 часа;

самостоятельной работы обучающегося 132 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>264</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего),	<i>132</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>2</i>
практические занятия	<i>130</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	<i>132</i>
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов
1	2	3
<p>Тема 1. Вводный урок. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности</p>	<p>Содержание учебного материала: Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в учреждениях НПО и СПО (валеологическая и профессиональная направленность). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Теоретические занятия: Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Техника безопасности	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая культура в обеспечении здоровья. Медленный бег.	2
<p>Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.</p>	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Медленный бег.	2
<p>Тема 3. Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и спец.упр. Беговые упражнения и упражнения прыгуна. -техника бега на короткие дистанции; -техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Тест по бегу на дистанцию 100м.</p>	4

	Тест по прыжкам в длину с разбега.	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест по бегу на 100м и прыжкам в длину с разбега	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Медленный бег.	2
Тема 4. Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 1000 м . Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей. Высокий старт. Метание с места, с 3-5 шагов. Спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Обучениение техники эстафетного бега 4х400м.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции. Медленный бег.	2
Тема 5. Тест по бегу на1000м и метанию гранаты.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец.беговые упражнения. -техника бега на 1000 м; -тактика бега на 1000 м; -метание гранаты. Тест по бегу на дистанции 1000м Тест по метанию гранаты.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест по бегу на1000м и метанию гранаты.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции. Медленный бег.	2
Тема 6. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра).	Содержание учебного материала: ОРУ и спец упражнения бегуна и прыгуна. Упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции. Техника высокого старта, техника бега по прямой и на повороте. Техника прыжка в длину с места.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (прыжки в длину с места).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега средние дистанции. Силовые упражнения.	2

<p>Тема 7. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя . -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); -тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.). Тест по толканию ядра.</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции и имитация техники толкания ядра. Силовые упражнения.</p>	2
<p>Тема 8. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, бег по ступенькам, подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. -техника прыжка в длину с места; -техника бега по ступенькам; -техника подтягивания и поднимания туловища. Тест бега по ступенькам. Тест по прыжкам в длину с места. Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Тест по ППФП (прыжки в длину с места , бег по ступенькам, подтягивание (ю), поднимание туловища (д).</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование прыжков в длину, бега по ступенькам, подтягиванию и пониманию туловища. Силовые упражнения.</p>	2
<p>Тема 9. Тест по ОФП (бег 100м, бег 2000м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. -техника бега на 100м; -техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю); -техника подтягивания и поднимание туловища. Тест по бегу на 100м. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю). Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Тест по ОФП (бег 100м, бег 2000м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д).</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники подтягивания (ю), поднимания туловища (д). ОФП.</p>	2

<p>Тема 10. Круговая тренировка по ОФП.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ. Выполнение упражнений на «станциях»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища (д), подтягивание на перекладине (ю); - прыжок в длину с места; - приседание на двух ногах; - угол на гимнастической лесенке; - отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю); - прыжки со скакалкой за 1 мин.; <p>круговые вращения обручем (120 раз).</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Круговая тренировка по ОФП.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники поднимания туловища (д), подтягивания на перекладине (ю), прыжка в длину с места. ОФП.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения ОРУ. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой, работа на тренажерах(для мышц спины, пресса, бицепс, бедра, голени. Техника безопасности.</p>	4
<p>Тема 11. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой, работа на тренажерах, техника безопасности.</p>	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой, работа на тренажерах, техника безопасности.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование общефизической подготовки.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения ОРУ. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой, работа на тренажерах(для мышц спины, пресса, бицепс, бедра, голени. Техника безопасности.</p>	4
<p>Тема 12. Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой, работа на тренажерах, техника безопасности.</p>	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Круговой метод с эспандерами, гантелями, гириями, штангой, работа на тренажерах, техника безопасности.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование общефизической подготовки.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала: ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.</p>	4
<p>Тема 13. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в</p>		

волейболе. Стойки, перемещения, выпады, верхний прием и передача мяча, подача, прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. Стойки, перемещения, выпады, верхний прием и передача мяча, подача, прямой нападающий удар. Двусторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. ОФП.	2
Тема 14. Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе, нижний прием и передача мяча, блокирование. Совершенствование техники подачи и приема с подачи. Двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10м.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты. -игровые действия и ошибки; -двухсторонняя игра; -нижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра; -челночный бег 3x10м.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе, нижний прием и передача мяча, блокирование. Совершенствование техники подачи и приема с подачи. Двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники нижней передачи мяча. ОФП.	2
Тема 15. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе. Стойки, перемещения, остановки, ловля, ведение мяча, два шага бросок по корзине.	Содержание учебного материала: Оборудование баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и тактика игры в нападении. Приемы ловли и передача мяча.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе. Стойки, перемещения, остановки, ловля, ведение мяча, два шага бросок по корзине.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игры в нападении. ОФП.	2
Тема 16. Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе. Передачи мяча, штрафной бросок. Защитные действия двух-трех игроков. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала: Правила, касающиеся игроков. ОРУ и специальные подготовительные упражнения. Команды и способы их выполнения. Техника игры в защите: стойки, перемещения, перехват и вырывание мяча из рук. Защитные действия 2-3 игроков. Двухсторонняя игра.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе. Передачи мяча, штрафной бросок. Защитные действия двух-трех игроков. Двухсторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игры в защите. ОФП.	2

<p>Тема 17. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в бадминтоне и настольном теннисе.</p>	<p>Содержание учебного материала: Правила игры в бадминтон и настольный теннис. ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары. Подачи. Тактика игры.</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в нападении в бадминтоне и настольном теннисе.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игры в бадминтон и настольный теннис, двусторонняя игра. ОФП.</p>	2
<p>Тема 18. Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары, прием после удара, подачи, прием с подачи. Тактика игры. Правила игры в бадминтон и настольный теннис. Двусторонняя игра.</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники игры бадминтон и настольный теннис, двусторонняя игра. ОФП.</p>	2
<p>Тема 19. Зачет</p>	<p>Содержание учебного материала: Зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Зачет</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование спортивного мастерства.</p>	2
<p>Тема 20. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности.</p>	<p>Содержание учебного материала: Основное понятие: формы самостоятельных занятий и мотивация выбора. Характер содержания занятий в независимости от возраста, пола и т.д. Формы самостоятельных занятий: ежедневная физкультпауза, самостоятельные занятия спортом. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности.</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и профессиональной направленностью. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Техника безопасности.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Планировать, составлять и проводить простейшие самостоятельные занятия физическими упражнениями.</p>	2
<p>Тема 21. Теоретические сведения о лыжах. Совершенствование</p>	<p>Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения. Хранение и эксплуатация лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно- двухшажным ходом, одновременно-двухшажным ходом.</p>	4

технике ПДХ, ОДХ. Прохождение дистанции 3-5 км.	Совершенствование техники ПДХ и ОДХ. Прохождение дистанции 3-5 км.	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Теоретические сведения о лыжах. Совершенствование технике ПДХ, ОДХ. Прохождение дистанции 3-5 км.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники ПДХ.	2
Тема 22. Совершенствование техники БХ и ООХ , преодоление подъемом и спусков, поворотов и торможений, Совершенствование техники ПДХ и ОДХ. Прохождение 3-5 км.	Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Обучение техники передвижения на лыжах бесшажным ходом, одновременно-одношажным ходом, преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Совершенствование техники ПДХ и ОДХ Прохождение дистанции 3-5 км.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники БХ и ООХ , преодоление подъемом и спусков, поворотов и торможений, Совершенствование техники ПДХ и ОДХ. Прохождение 3-5 км.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бесшажного хода.	2
Тема 23. Совершенствование техники перехода от одновременных ходов к попеременным и наоборот, совершенствование техники БХ и ООХ. Прохождение 3-5 км.	Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения. Совершенствование техники перехода от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Передвижение на лыжах: одновременно-одношажным, бесшажным ходом. Прохождение дистанции 3-5 км.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Лыжи. Совершенствование техники перехода от одновременных ходов к попеременным и наоборот, совершенствование техники БХ и ООХ. Прохождение 3-5 км.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники БХ.	2
Тема 24. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) со средней скоростью используя изученные ходы.	Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) используя изученные ходы со средней скоростью.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Лыжи. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) со средней скоростью используя изученные ходы.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лыжных ходов.	2
Тема 25. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы.	Содержание учебного материала: Разминка. Спец. подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Лыжи. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы.	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники лыжных ходов.	2
Тема 26. ОРУ. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплекса. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон	Содержание учебного материала: ОРУ. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплексов упражнений УГГ. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: ОРУ. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплекса. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование общефизической подготовки.	2
Тема 27. ОРУ. Упражнение для коррекции зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	Содержание учебного материала: ОРУ. Упражнения для коррекции зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: ОРУ. Упражнение для коррекции зрения. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления.. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование общефизической подготовки.	2
Тема 28. ОРУ. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	Содержание учебного материала: ОРУ. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: ОРУ. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование общефизической подготовки.	2
Тема 29. ОРУ. Проведение комплексов производственной гимнастики. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	Содержание учебного материала: ОРУ. Проведение комплексов производственной гимнастики. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Проведение комплексов производственной гимнастики. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование общефизической подготовки.	2

<p>Тема 30. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. Стойки, перемещения, выпады, верхний прием и передача мяча, подача, прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. Стойки, перемещения, выпады, верхний прием и передача мяча, подача, прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками.</p>	2
<p>Тема 31. Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе, нижний прием и передача мяча, блокирование. техника подачи и приема с подачи. Двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10м.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты. -игровые действия и ошибки; -двухсторонняя игра; -нижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра; -челночный бег 3x10м.</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе, нижний прием и передача мяча, блокирование, техника подачи и приема с подачи. Двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10м.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техника нижней передачи мяча.</p>	2
<p>Тема 32. Круговая тренировка по ОФП.</p>	<p>Содержание учебного материала: ОРУ. Выполнение упражнений на «станциях»: - поднятие туловища (д), подтягивание на перекладине (ю); - прыжок в длину с места; - приседание на двух ногах; - угол на гимнастической лесенке; - отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю); - прыжки со скакалкой за 1 мин.;</p> <p>круговые вращения обручем (120 раз).</p>	4
	<p>Аудиторные учебные занятия:</p>	2
	<p>Практические занятия: Круговая тренировка по ОФП.</p>	2

	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники поднимания туловища (д), подтягивание на перекладине (ю), прыжка в длину с места.	2
Тема 33. Круговая тренировка по ОФП.	Содержание учебного материала: ОРУ. Выполнение упражнений на «станциях»: - поднимание туловища (д), подтягивание на перекладине (ю); - прыжок в длину с места; - приседание на двух ногах; - угол на гимнастической лесенке; - отжимание в упоре на гимнастической скамейке (д), от пола (ю); - прыжки со скакалкой за 1 мин.;	4
	круговые вращения обручем (120 раз).	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Круговая тренировка по ОФП.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники поднимания туловища (д), подтягивание на перекладине (ю), прыжка в длину с места.	2
Тема 34. Техника и тактика спортивного туризма.	Содержание учебного материала: Индивидуальное снаряжение туриста. Подбор обуви и одежды. Элементы топографии. Азимут. Правила и техника передвижения, меры безопасности. -укладка и транспортировка рюкзака; -ориентирование на местности.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Техника и тактика спортивного туризма.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование туристических навыков.	2
Тема 35. Техника и тактика спортивного туризма.	Содержание учебного материала: Индивидуальное снаряжение туриста. Подбор обуви и одежды. Элементы топографии. Азимут. Правила и техника передвижения, меры безопасности. -укладка и транспортировка рюкзака; -ориентирование на местности.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2

	Практические занятия: Техника и тактика спортивного туризма.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование туристических навыков.	2
Тема 36. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники бега в целом. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники прыжков в длину.	2
Тема 37. Совершенствование техники бега на 500 м(д), 1000м(ю), метания гранаты. Эстафетный бег 4x400 м.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения, тактика бега на 500 м(д), 1000 м (ю). Техника бега по дистанции. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей. -спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на 500 м(д), 1000м(ю), метания гранаты ,Совершенствование техники эстафетного бега 4x400 м. ,.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
Тема 38. Совершенствование техники бега на средние дистанции и прыжков в длину с места.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции. -техника высокого старта; -техника бега по прямой и на повороте; -техника держания и выталкивания ядра; -техника скачкового разбега.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на средние дистанции и прыжков в длину с места.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
Тема 39. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (прыжкам в длину с места)	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения бегуна и прыгуна. -техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю); -техника прыжка в длину с места. Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю).	4

	Тест по прыжкам в длину с места.	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (прыжкам в длину с места)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
Тема 40. Диф.зачет	Содержание учебного материала: Диф. зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование спортивного мастерства.	2
Тема 41. Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 100 м. Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на короткие дистанции и прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Составить комплекс УГГ. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники прыжка в длину.	2
Тема 42. Тест по бегу на 100 м и прыжкам в длину с разбега.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 100 м.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест по бегу на 100 м и прыжкам в длину с разбега.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс вводной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
Тема 43. Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения, техника и тактика бега на 1000 м. Техника метания гранаты с учетом индивидуальных особенностей. -спец. упражнения для овладения техникой бега и метанием гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4x400м.	4

техники эстафетного бега 4х400 м.	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники бега на 1000м, метания гранаты. Совершенствование техники эстафетного бега 4х400 м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс производственной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
Тема 44. Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец.беговые упражнения. -техника бега на 1000 м; -тактика бега на 1000 м; -метание гранаты. Тест по бегу на дистанции 1000м Тест по метанию гранаты.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест по бегу на 1000м и метанию гранаты.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения для овладения техникой бега на средние дистанции. -техника высокого старта; -техника бега по прямой и на повороте; -техника держания и выталкивания ядра; -техника скачкового разбега.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
Тема 45. Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра)	Практические занятия: Совершенствование техники бега на средние дистанции и ППФП (толкание ядра)	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс УГГ. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2
	Содержание учебного материала: ОРУ и спец упражнения бегуна и толкателя . -техника бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю); -тактика бега на 2000 м (д) и 3000 м (ю). Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (юн.). Тест по толканию ядра.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2

	Практические занятия: Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю) и ППФП (толкание ядра).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс вводной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники бега на средние дистанции и имитация техники толкания ядра.	2
Тема 47. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, бег по ступенькам, подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. -техника прыжка в длину с места; -техника бега по ступенькам; -техника подтягивания и поднимания туловища. Тест бега по ступенькам. Тест по прыжкам в длину с места. Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест по ППФП(прыжки в длину с места , бег по ступенькам, подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс производственной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование прыжков в длину, бега по ступенькам. Силовые упражнения.	2
	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. -техника прыжка в длину с места; -техника бега по ступенькам; -техника подтягивания и поднимания туловища. Тест бега по ступенькам. Тест по прыжкам в длину с места. Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	4
Тема 48. Тест по ППФП (прыжки в длину с места, бег по ступенькам, подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест по ППФП(прыжки в длину с места , бег по ступенькам, подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс производственной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование прыжков в длину, бега по ступенькам. Силовые упражнения.	2
	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. -техника бега на 100м; -техника и тактика бега на 2000м (д) и 3000м (ю); -техника подтягивания и поднимание туловища. Тест по бегу на 100м.	4
	Тема 49. Тест по ОФП (бег 100м, бег 2000м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д)).	

	Тест по бегу на 2000м (д), 3000м (ю). Тест по подтягиванию (ю) и подниманию туловища (д).	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест по ОФП (бег 100м, бег 2000м (д), 3000м (ю), подтягивание (ю), поднимание туловища (д).	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине (д). Совершенствование техники подтягивания (ю), поднимания туловища (д). Совершенствование ОФП.	2
Тема 50. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. Стойки, перемещения, выпады, верхний прием и передача мяча, подача, прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала: ОРУ. История развития волейбола. Правила игры и специальные подготовительные упражнения. Техника нападения. Стойки, перемещения, выпады. Верхний прием и передача мяча, подача. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в нападении в волейболе. Стойки, перемещения, выпады, верхний прием и передача мяча, подача, прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс УГГ. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д), верхняя передача и прием мяча. Совершенствование ОФП.	2
Тема 51. Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе, нижний прием и передача мяча, блокирование. Совершенствование техники подачи и приема с подачи. Двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10м.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. подготовительные упражнения. Приемы мяча с подачи. Блокирование. Тактика защиты. -игровые действия и ошибки; -двухсторонняя игра; -нижний прием и передача мяча; -двухсторонняя игра; -челночный бег 3x10м.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в защите в волейболе, нижний прием и передача мяча, блокирование. Совершенствование техники подачи и приема с подачи. Двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10м.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс упражнений вводной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники блокирования, прием с подачи и нападающего удара. Совершенствование ОФП.	2
Тема 52. Совершенствование техники и тактики игры в нападении	Содержание учебного материала: Оборудование баскетбольной площадки. ОРУ. Перемещение и остановки. Передвижение в «защитной стойке» приставными шагами. Остановка в «два шага» и прыжком. Повороты на месте и в движении, вперед и назад, без мяча и после получения мяча. Ведение два шага, бросок по корзине. Сущность и правила игры. Техника и	4

в баскетболе. Стойки, перемещения, остановки, ловля, ведение мяча, два шага бросок по корзине.	тактика игры в нападении. Приемы ловли и передача мяча.	
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в нападении в баскетболе. Стойки, перемещения, остановки, ловля, ведение мяча, два шага бросок по корзине.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс производственной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование ОФП.	2
Тема 53. Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе. Передачи мяча, штрафной бросок. Защитные действия двух-трех игроков. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала: Правила, касающиеся игроков. ОРУ и специальные подготовительные упражнения. Команды и способы их выполнения. Техника игры в защите: стойки, перемещения, перехват и вырывание мяча из рук. Защитные действия 2-3 игроков. Двухсторонняя игра.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в защите в баскетболе. Передачи мяча, штрафной бросок. Защитные действия двух-трех игроков. Двухсторонняя игра.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники блокирования, штрафной бросок. Совершенствование ОФП.	2
Тема 54. Совершенствование техники и тактики игры в нападении в бадминтоне и настольном теннисе.	Содержание учебного материала: Правила игры в бадминтон и настольный теннис. ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары. Поддачи. Тактика игры.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в нападении в бадминтоне и настольном теннисе.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс упражнений УГГ. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники игры в нападении в бадминтоне и настольном теннисе. Совершенствование ОФП.	2
Тема 55. Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары, прием после удара, поддачи, прием с поддачи. Тактика игры. Правила игры в бадминтон и настольный теннис. Двусторонняя игра.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс вводной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование техники игры в защите в бадминтоне и настольный теннисе. Совершенствование ОФП.	2

Тема 56. Зачет	Содержание учебного материала: Зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники медленного бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Выполнить комплекс производственной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине(д). Совершенствование спортивного мастерства. Совершенствование ОФП.	2
Тема 57. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Техника безопасности.	Содержание учебного материала: Содержание дневника самоконтроля. Объективные и субъективные приемы самоконтроля. Значения самоконтроля. Самоконтроль спортсмена. Самоконтроль в массовой физкультуре. Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Основные показатели здоровья. Основные условия построения ЗОЖ. Карта индивидуального развития. Экспресс – оценка уровня здоровья. Таблица с баллами уровня здоровья. Техника безопасности по различным видам спорт.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру). Техника безопасности.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу. Составить комплекс УГГ, вводной гимнастики, производственной гимнастики и комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки.	2
Тема 58. Теоретические сведения о лыжах. Совершенствование техники ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км.	Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения. Хранение и эксплуатация лыжного инвентаря. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах: попеременно- двухшажным ходом, одновременно-двухшажным ходом. -строевые приемы с лыжами; -прохождение дистанции 3-5 км.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Теоретические сведения о лыжах. Совершенствование техники ПДХ. Прохождение дистанции 3-5 км.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу, выполнить комплекс вводной гимнастики. Подтягивание(ю), подтягивание на низкой перекладине (д). Имитация ПДХ.	2
Тема 59. Совершенствование техники ОДХ, преодоление подъемом и спусков, поворотов и торможений. Прохождение 3-5 км.	Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения. Строевые приемы с лыжами. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременно-двухшажным ходом, преодоление подъемов и спусков, поворотов и торможений. Прохождение дистанции 3-5 км.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники ОДХ, преодоление подъемом и спусков, поворотов и торможений. Прохождение	2

	3-5 км.	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу, выполнить комплекс производственной гимнастики. Подтягивание(ю), подтягивание на низкой перекладине (д). Имитация ОДХ.	2
Тема 60. Совершенствование техники перехода от одновременных ходов к попеременным и наоборот, совершенствование техники БХ и ООХ. Прохождение 3-5 км.	Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения. Совершенствование техники перехода от одновременных ходов к попеременным и наоборот. Передвижение на лыжах: одновременно-одношажным, бесшажным ходом. Прохождение дистанции 3-5 км.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники перехода от одновременных ходов к попеременным и наоборот, совершенствование техники БХ и ООХ. Прохождение 3-5 км.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу, выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушенной осанки. Подтягивание(ю), подтягивание на низкой перекладине (д). Имитация БХ и ООХ.	2
Тема 61. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) со средней скоростью используя изученные ходы.	Содержание учебного материала: Спец. подготовительные упражнения. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) используя изученные ходы со средней скоростью.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Льжи. Прохождение дистанции 3-4 км (д) и 5-6 км (ю) со средней скоростью используя изученные ходы.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу, выполнить комплекс упражнений УГГ. Подтягивание(ю), подтягивание на низкой перекладине (д).	2
Тема 62. Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы.	Содержание учебного материала: Разминка. Спец. подготовительные упражнения. Лыжные гонки на дистанции 3км (д) и 5 км (ю) используя изученные ходы.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Тест на дистанции 3 км (д) и 5 км (ю), используя изученные ходы.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу, выполнить комплекс упражнений вводной гимнастики. Подтягивание(ю), подтягивание на низкой перекладине (д).	2
Тема 63. ОРУ. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплекса. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Упражнения для коррекции	Содержание учебного материала: ОРУ. Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплексов упражнений УГГ. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: ОРУ Методика составления комплексов упражнений УГГ. Проведение комплекса. Комплексы упражнений вводной гимнастики. Упражнения для коррекции нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание	2

нарушения осанки. Упражнения на внимание. Подтягивание (ю) и поднимание туловища (д). Наклон	(ю) и поднимание туловища (д). Наклон	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу, выполнить комплекс упражнений производственной гимнастики. Подтягивание (ю), подтягивание на низкой перекладине (д).	2
Тема 64. ОРУ. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Проведение комплексов производственной гимнастики. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	Содержание учебного материала: ОРУ. Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Проведение комплексов производственной гимнастики. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: ОРУ Упражнения в чередовании напряжения и расслабления. Проведение комплексов производственной гимнастики. Подтягивание (ю), поднимание туловища (д). Наклон	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу, выполнить комплекс упражнений для коррекции нарушения осанки. Подтягивание(ю), подтягивание на низкой перекладине (д).	2
Тема 65. Совершенствование техники и тактики игры в защите и в нападении в бадминтоне и настольном теннисе.	Содержание учебного материала: ОРУ и спец. упражнения. Способы держания ракетки. Передвижения. Удары, прием после удара, подачи, прием с подачи. Тактика игры. Правила игры в бадминтон и настольный теннис. Двусторонняя игра.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Совершенствование техники и тактики игры в защите в бадминтоне и настольном теннисе.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Отработка техники бега на выносливость, подготовка к сдаче зачета по кроссу, выполнить комплекс упражнений УГГ. Подтягивание(ю), подтягивание на низкой перекладине (д). Совершенствование ОФП.	2
Тема 66. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала: Диф. зачет сдается студентами по материалам теоретических знаний, а также учитывается сдача контрольных тестов практического раздела.	4
	Аудиторные учебные занятия:	2
	Практические занятия: Зачет	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Совершенствование спортивного мастерства.	2
	Всего:	264

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины осуществляется на базе спортзала колледжа, открытого стадиона широкого профиля СОШ №10.

Оборудование спортзала:

- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая перекладина;
- гимнастические маты;
- канаты;
- обручи;
- скакалки;
- теннисные столы с необходимым инвентарем;
- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- лыжный инвентарь;
- легкоатлетические гранаты;
- эстафетные палочки;
- секундомеры;
- рулетки;
- флажки;
- тренажеры.

Технические средства обучения:

- мультимедиапроектор;
- ноутбук;
- экран.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура (18-е издание) учебник. ИЦ Академия. 2017.
2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС. Просвещение. 2016.

Дополнительные источники:

1. Гайваронский И. В. Анатомия и физиология человека. – М: Гэотар-Медия. 2014.

Интернет ресурсы:

1.[http// д2 p. tatar.ru/rus/ info.php?id=6990 &pub id=64484;](http://d2p.tatar.ru/rus/info.php?id=6990&pub_id=64484)

2.[http:// window.edu.ru/window/library?p_rid =19428;](http://window.edu.ru/window/library?p_rid=19428)

3.[http:// www.fizhult – ura.ru/node/937.](http://www.fizhult-ura.ru/node/937)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды компетенций	Формы и методы контроля и оценка результатов обучения.
<p>освоенные умения:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>ОК 1, 2, 6, 8 ПК 3.4</p>	<p>Оценка практического занятия.</p> <p>Оценка демонстрации знаний в конкретной деятельности.</p> <p>Текущая оценка физической подготовленности;</p> <p>Тестирование.</p> <p>Метод открытого наблюдения</p>
<p>усвоенные знания:</p> <p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>ОК 1, 2, 6, 8 ПК 3.4</p>	<p>Текущая оценка степени освоения теоретических знаний: устный опрос; реферат.</p> <p>Устный опрос. Оценка индивидуальных заданий.</p> <p>Оценка практического занятия.</p> <p>Оценка демонстрации знаний в конкретной деятельности.</p> <p>Текущая оценка</p>

		физической подготовленности; Тестирование. Метод открытого наблюдения
--	--	---