


Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский медицинский колледж имени П.Ф. Надеждина»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБПОУ

«ММК им. П.Ф. Надеждина»

 Ю.Н. Бойченко

«31» августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 34.02.01. Сестринское дело
(базовая подготовка)

Форма обучения: очно-заочная

2022 год

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

Организация-разработчик ГБПОУ «Магнитогорский медицинский
колледж им. П. Ф. Надеждина»

Разработчик: Осиянова С.Л. – преподаватель ГБПОУ «Магнитогорский
медицинский колледж им. П. Ф. Надеждина»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ОПОП СПО (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося **261** часов, в том числе:
аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) **10** часов;
внеаудиторной самостоятельной работы обучающегося **251** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	261
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	10
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	251
в том числе: Написание рефератов Создание презентаций Составление кроссвордов Написание докладов Ответы на контрольные вопросы	
Промежуточная аттестация в форме -дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная самостоятельная учебная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1	Научно-методические основы формирования физической культуры личности.	2	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала		
	1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры 2. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. 3. Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		1 1 1
	Практические занятия	2	
	1. Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий.	2	
Раздел 2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Лёгкая атлетика.	60	
Тема 2.1. Развитие общей выносливости.	Содержание учебного материала		
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. 2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. 3. Классификация видов легкой атлетики. 4. Виды ходьбы, бега. 5. Комплекс специальной беговой разминки.		1 1 1 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	

Тема 2.2 Техника спринтерского бега	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и специально -подготовительные упражнения.		2
	2.Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости.		2
	3.Бег по дистанции, финиширование.		2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики .		
	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.3. Освоение техники эстафетного бега.	Содержание учебного материала		
	1.Освоение элементов техники эстафетного бега.		1
	2.Освоение техники передачи эстафетной палочки.		1
	3.Освоение техники старта бегуна, принимающего эстафету.		1
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики		
	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники эстафетного бега.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и специально -подготовительные упражнения.		2
	2.Последовательность выполнения команд. Техника работы рук и ног.		2
	3.Дыхательные упражнения.		2
	4.Упражнения в растягивании		2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и специально -подготовительные упражнения.		2
	2.Тактика бега по дистанции.		2
	3.Пробегание дистанции 300, 500 м.		3

	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики . 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.6. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники низкого и высокого стартов.	Содержание учебного материала		
	1.Обще- физические и специально-подготовительные упражнения. 2.Тактика пробегания дистанции 800 м. 3.Финишное ускорение при пробегание средней дистанции.		2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Тема 2.7. Развитие аэробной выносливости.	Содержание учебного материала	
1.Обще физические и специально-подготовительные упражнения. 2.Особенности прохождения длинной дистанции: дыхание, амплитуда, чередование нагрузки. 3.Техника скандинавской ходьбы. 4.Кросс в ходьбе до 5 км.			2 2 2 3
Практические занятия			
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		4	
1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.8. Развитие скоростно-силовой выносливости.		Содержание учебного материала	
	1.Обще физические и специально-подготовительные упражнения. 2.Варианты подбора разбега. Барьерный бег. 3.Совершенствование ранее освоенных навыков для выполнения прыжков. 4.Бег по дистанции 2 км с заданием.		2 2 2 3
	Практические занятия		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.9. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и специально -подготовительные прыжковые упражнения. 2.Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 3.Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». 4.Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». 5.Упражнения в растягивании		2 2 2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.10. Развитие скоростно - силовых способностей Совершенствование техники прыжков в длину с места.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и специально -подготовительные прыжковые упражнения. 2.Техника отталкивания в прыжках в длину с места. 3.Выполнение упражнений для совершенствования прыжка в длину с места.		2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.11. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и подводящие имитационные упражнения. 2.Совершенствование элементов техники метания в горизонтальную цель с различной дистанции. 3.Совершенствование элементов техники метания в горизонтальную цель с предметов с разным весом.		2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		

	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.12. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и специально - подготовительные упражнения. 2.Совершенствование элементов техники метания в вертикальную цель с различной дистанции. 3.Совершенствование элементов техники метания в вертикальную цель с предметов с разным весом.		2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.13. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и специально -подготовительные упражнения. 2.Совершенствование элементов и целого упражнения техники метания гранаты с разбега. 3.Совершенствование элементов техники и целого упражнения метания гранаты с колена. 4.Совершенствование элементов техники и целого упражнения метания гранаты лежа		2 2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 2.14. Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и специально -подготовительные упражнения. 2.Совершенствование элементов техники и целого упражнения челночного бега 3x10, бега с изменением направления движения. 3.Совершенствование элементов техники и целого упражнения бега с изменением скорости по сигналу.		2 2 2 3

	4.Выполнение специальной полосы препятствий.		
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.15. Развитие координационных способностей.	Содержание учебного материала		
	1.Обще физические и сложно -координационные упражнения с предметами. 2.Прыжки через различные препятствия на точность приземления с увеличением или уменьшением дальности прыжка. 3.Совершенствование элементов техники и целого упражнения метания мячей из различных исходных положений в цель. 4.Совершенствование элементов техники и целого упражнения метания мячей из различных исходных положений на дальность.		2 2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
	Раздел 3	Спортивные игры. Волейбол.	80
Тема 3.1. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке, техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала		
	1. Теоретические сведения о волейболе. 2. Техника безопасности во время занятий волейболом. 3. Правила игры и судейства. 4. Подготовительные и имитационные упражнения. 5. Упражнения с набивными мячами. 6. Упражнения с набивными мячами из исходного положения сидя. 7. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами		1 1 1 2 2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий		

	в процессе самостоятельных занятий.		
<p>Тема 3.2.</p> <p>Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Расстановка игроков.</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения с набивными и с баскетбольными мячами.		2
	2. Упражнения для отработки техники приема и передачи мяча различными способами.		2
	3. Демонстрация правил расстановки игроков.		2
	4. Двусторонняя игра.		3
Практические занятия			
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<p>Тема 3.3.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.</p>	Содержание учебного материала		
	1. Подготовительные и имитационные упражнения.		2
	2. Упражнения с набивными мячами.		2
	3. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.		2
	4. Двусторонняя игра.		3
Практические занятия			
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<p>Тема 3.4.</p> <p>Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками</p>	Содержание учебного материала		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2. Бросковые упражнения.		2
	3. Совершенствование технических приемов волейбола.		2
	4. Совершенствование техники нижней прямой подачи.		2
Практические занятия			
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		

<p>Тема 3.5. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Бросковые упражнения. 3.Совершенствование технических приемов волейбола. 4.Совершенствование техники нижней прямой подачи. 5.Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи. 6.Двусторонняя игра.</p>		<p>2 2 2 2 2 3</p>
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>4</p>	
	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>Тема 3.6. Освоение техники нападающего удара. Освоение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. 3.Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. 4.Имитационные упражнения с теннисными шариками. 5.Нападающий удар в парах. 6.Нападающий удар со 2 -го номера через связующего (3 -й номер). 7.Нападающий удар с 4 -го номера через связующего (3 -й номер). 8.Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков. 9.Двусторонняя игра</p>		<p>2 2 2 2 2 2 2 3 3</p>
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>4</p>	
	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики . 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>		
<p>Тема 3.7. Совершенствование техники нападающего удара. Освоение техники индивидуальных действий</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1.Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3 -й номер). 2.Нападающий удар с 4 -го номера через связующего (3 -й номер). 3.Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков. 4.Двусторонняя игра.</p>		<p>2 2 3 3</p>

игрока без мяча и с мячом	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики . 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.8. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу.	Содержание учебного материала		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных исходных положений.		2
	3. Совершенствование приемов техники волейбольных подач.		2
	4. Обучение приему мяча с подачи в зону 3 -го номера.		3
	5. Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку».		3
	6. Двусторонняя игра		
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.9. Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Освоение техники приема мяча снизу одной рукой.	Содержание учебного материала		
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2. Прием и передача мяча из различных исходных положений.		2
	3. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника).		2
	4. Нападающий удар в парах.		2
	5. Нападающий удар со 2 -го номера через связующего (3 -й номер).		2
	6. Нападающий удар с 4 -го номера через связующего (3 -й номер).		2
	7. Двусторонняя игра.		3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.10.	Содержание учебного материала		2

Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста.	1. Прием и передача мяча из различных исходных положений. 2. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника). 3. Нападающий удар в парах. 4. Двусторонняя игра.		2 2 3	
	Практические занятия			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.11. Совершенствование ранее освоенных навыков техники игры от сетки, нападающего удара.	Содержание учебного материала			
	1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных исходных положений. 3. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника). 4. Нападающий удар в парах. 5. Нападающий удар со 2 -го номера через связующего (3 -й номер). 6. Нападающий удар с 4 -го номера через связующего (3 -й номер). 7. Двусторонняя игра.		2 2 2 2 2 2 3	
	Практические занятия			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	4		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
	Тема 3.12. Совершенствование ранее освоенных навыков техники нападающего удара с последующей одиночной блокировкой.	Содержание учебного материала		
		1. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2. Прием и передача мяча из различных исходных положений. 3. Нападающий удар со 2 -го номера через связующего (3 -й номер). 4. Нападающий удар с 4 -го номера через связующего (3 -й номер). 5. Разучивание техники одиночного блока. 6. Двусторонняя игра.		2 2 2 2 2 3
Практические занятия				

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 3.13. Совершенствование ранее освоенных навыков техники игры в нападении, приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара.	Содержание учебного материала		
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных исходных положениях 3.Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера. 4.Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера. 5.Двусторонняя игра.		2 2 2 2 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 3.14. Освоение тактических групповых действий в нападении.	Содержание учебного материала		
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных исходных положений. 3.Техника игры от сетки. 4.Обучение тактическим групповым действиям в нападении. 5.Двусторонняя игра.		2 2 2 2 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 3.15. Совершенствование ранее освоенных навыков техники игры в защите	Содержание учебного материала		
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных исходных положений. 3.Техника волейбольных подач. 4.Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовленности:		2 2 2

	«челночный бег», метание набивного мяча, прыжки на скакалке. 5. Двусторонняя игра.		3 3	
	Практические занятия			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	4		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.16. Тренировка игры 1 - 3 - 2,6 - 3 -4. Освоение тактических групповых действий в защите.	Содержание учебного материала			
	1.Подготовительные и специальные беговые упражнения.		2	
	2.Прием и передача мяча из различных исходных положений.		2	
	3.Тренировка 1 - 3 -2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера).		2	
	4. Тренировка 6 - 3 -4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера).		2	
	5.Обучение тактическим групповым действиям в защите.		3	
	6.Двусторонняя игра.		3	
	Практические занятия			
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	4		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.17. Совершенствование ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях	Содержание учебного материала			
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
	2.Прием и передача мяча из различных исходных положений.		2	
	3.Выполнение контрольного норматива (сгибание и разгибание рук, поднятие и опускание туловища).		3	
	4.Двусторонняя игра.		3	
		Практические занятия		
		Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.18. Совершенствование ранее	Содержание учебного материала			
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	

изученных приемов игры 1-3- 2,6-3-4 номеров, нижней прямой и верхней прямой подачи.	2.Прием и передача мяча из различных исходных положений. 3.Тренировка 1 - 3 -2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера). 4.Тренировка 6 - 3 -4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера). 5.Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. 6.Двусторонняя игра.		2 2 2 2 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 3.19. Совершенствование ранее изученных навыков нижней прямой и верхней прямой подачи.	Содержание учебного материала		
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных исходных положений. 3.Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. 4.Двусторонняя игра.		2 2 2 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	4	
1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 3.20. Совершенствование ранее изученных приемов. Выполнение контрольного норматива по волейболу.	Содержание учебного материала		
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2.Прием и передача мяча из различных исходных положений. 3.Выполнение контрольного норматива 3 по 2. 4.Двусторонняя игра.		2 2 2 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся.	4	
1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.			
Раздел 4	Баскетбол	32	

<p>Тема 4.1. Совершенствование ранее освоенных навыков техники (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты), передачи мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1. Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча). 2. Особенности техники стойки баскетболиста. 3. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча. 4. Упражнения для развития силы.</p>		2 2 2 2
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>		
	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
<p>Тема 4.2 Совершенствование ранее освоенных навыков техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча. 2. Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко. 3. Ведение мяча: высокое и низкое. 4. Ведение мяча с изменением скорости.</p>		2 2 2 2
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>		
	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
<p>Тема 4.3. Совершенствование ранее освоенных навыков техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1. Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты). 2. Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.). 3. Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).</p>		2 2 2
	<p>Практические занятия</p>		

	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 4.4. Совершенствование ранее освоенных навыков техники передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости	Содержание учебного материала		
	1. Техника игры в нападении.. 2. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу. 3. Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки). 4. Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты. 5. Двусторонняя игра.		2 2 2 2 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 4.5. Совершенствование ранее освоенных навыков техники защиты и нападения.	Содержание учебного материала		
	1. Техника игры в нападении и защите. 2. Передача мяча. 3. Ловля мяча. 4. Ведение мяча. 5. Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). 6. Двусторонняя игра		2 2 2 2 3 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 4.6. Совершенствование	Содержание учебного материала		
	1. Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча).		2

техники ведения и передачи мяча в движении	2.Встречная передача мяча. 3.Передача мяча в тройках. 4.Передача мяча бегущему впереди. 5.Бег в сочетании с остановками. 6.Бег по прямой или по отрезкам. 7.Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения. 8.Ведение с остановкой, поворотом и передачей. 9.Ведение с обводкой одного и двух соперников. 10.Эстафеты с ведением мяча.		2 2 2 2 2 2 2 3 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 4.7. Совершенствование ранее освоенных навыков техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.	Содержание учебного материала		
	1.Техника выполнения бросков. 2.Броски в корзину из -под щита с места. 3.Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. 4.Броски в корзину со встречной передачи. 5.Броски в корзину со средних дистанций с места. 6.Штрафные броски. 7. Игра 1x1 с броском в корзину.		2 2 2 2 2 3 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 4.8.	Содержание учебного материала		

Совершенствование ранее освоенных навыков техники защищающегося игрока.	1. Основные стойки. Передвижения в стойках.		2
	2. Выполнение защитных действий против двух игроков.		2
	3. Индивидуальные действия в защите.		2
	4. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в исходное положение.		2
	5. Двусторонняя игра.		3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
	2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		
Раздел 5	Атлетическая гимнастика	12	
Тема 5.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением и наиболее доступные методы их реализации	Содержание учебного материала		
	1. Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями.		1
	2. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.		1
	3. Применение метода повторных усилий. Бицепс. Хват штанги сверху.		2
	4. Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке.		2
	Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений).		2
	5. Упражнения с собственным весом.		2
	6. Методические особенности изометрических упражнений.		2
7. Использование статико-динамических упражнений.		2	
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики.		
	2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		

Использование локальных и региональных силовых упражнений с избирательно направленным воздействием.	1.Обще подготовительные упражнения и упражнения на гибкость. 2.Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. 3.Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке. 4.Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений). 5.Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. 6.Упражнения со штангой и отягощениями. 7.Типичные приемы силовой тренировки		2 2 2 2 2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	
Тема 5.3. Моделирование комплекса упражнений в процессе занятий атлетической гимнастикой.	Содержание учебного материала		
	1.Обще подготовительные упражнения. 2.Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений. 3.Интервальная «круговая тренировка». 4.Последовательность видов упражнений направленных на воспитание общей выносливости комплексного характера. 5.Комбинирование статического и динамического режимов мышечных напряжений. 6.Использование локальных и региональных силовых упражнений с избирательно направленным воздействием. 7.Использование упражнений для уменьшения жировой массы тела.		2 2 2 2 2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	
Раздел 6	Лыжная подготовка	48	

<p>Тема 6.1. Совершенствование ранее освоенных навыков техники попеременного двухшажного лыжного ходов.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1. Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом. 2. История развития лыжного спорта. 3. Правила подбора лыжного инвентаря. 4. Гигиенические требования. 5. Строевые приемы. 6. Перемещение к месту занятий. 7. Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода. 8. Прохождение дистанции кросса до 4 км.</p>		1 1 1 1 1 2 2 3
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>		
	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Катание на лыжах в свободное время.</p>	4	
<p>Тема 6.2. Освоение элементов горнолыжной техники (повороты).</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1. Обще подготовительные и специально -подготовительные упражнения разминки. 2. Выполнение имитационных и подводящих упражнений. 3. Освоение разновидностей техники горнолыжных поворотов. 4. Прохождение дистанции 2 км техникой попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода</p>		2 2 2 2
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>		
	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>	4	
<p>Тема 6.3. Совершенствование ранее освоенных навыков</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1. Основные виды перемещения на лыжах. 2. Работа рук: правила отталкивания палками.</p>		2 2

техники элементов горнолыжной техники (повороты).	3.Равновесие, стойка.		2
	4.Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах).		2
	5.Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг).		2
	6.Отталкивание. 7.Прохождение дистанции 2 км.		3
Практические занятия			
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		4	
1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.			
Тема 6.4. Совершенствование ранее освоенных навыков техники элементов горнолыжной техники стойки при спусках	Содержание учебного материала		
	1.Техника лыжных ходов.		2
	2.Разновидности стоек.		2
	3.Разновидности поворотов.		2
	4.Разновидности торможений.		2
	5.Прохождение дистанции лыжного кросса 2 км.		3
Практические занятия			
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		4	
1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.			
Тема 6.5. Освоение техники полу конькового лыжного хода. Освоение техники поворотов и торможений на лыжах.	Содержание учебного материала		
	1.Упражнения на координацию.		2
	2.Имитационные упражнения.		2
	3.Скольжение на одной ноге.		2
	4.Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. 5.Прохождение дистанции до 4 км.		2 3

	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	4	
<p>Тема 6.6. Совершенствование ранее освоенных навыков техники полу конькового лыжного хода. Совершенствование техники поворотов и торможений на лыжах.</p>	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения на координацию. 2. Имитационные упражнения. 3. Скольжение на одной ноге. 4. Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. 5. Прохождение дистанции до 3 км.		2 2 2 2 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	4	
<p>Тема 6.7. Освоение техники скользящего конькового лыжного шага.</p>	Содержание учебного материала		
	1. Упражнения на координацию. 2. Имитационные упражнения. 3. Скольжение на одной ноге. 4. Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. 5. Прохождение дистанции до 3 км.		2 2 2 2 3
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	4	

<p>Тема 6.8. Освоение техники работы рук в коньковом лыжном ходу.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1.Имитационные упражнения. 2.Координационные упражнения. 3.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 4.Прохождение дистанции до 3 км.</p>		<p>2 2 2 3</p>
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>4</p>	
	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>		
<p>Тема 6.9. Совершенствование ранее освоенных навыков техники конькового лыжного хода.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1.Имитационные упражнения. 2.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 3.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног. 4.Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 1 км.</p>		<p>2 2 2 3</p>
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>4</p>	
	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>		
<p>Тема 6.10. Совершенствование ранее освоенных навыков техники конькового лыжного хода.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>1.Имитационные упражнения. 2.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 3.Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног. 4.Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 2 км.</p>		<p>2 2 2 3</p>

	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		
Тема 6.11. Совершенствование техники перехода с одного хода на другой ход.	Содержание учебного материала		
	1. Разминка: общеразвивающие и имитационные упражнения. 2. Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный. 3. Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный. 4. Применение техники перехода с одного лыжного хода надугой с учета рельефа местности на дистанции до 4 км.		2 2 2 2
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		
	Тема 6.12. Совершенствование тактики лыжной гонки. Выполнение учебного норматива в лыжных гонках.	Содержание учебного материала	
1. Применение лыжных ходов на местности. 2. Правильное распределение сил во время лыжных гонок. 3. Прохождение дистанции до 5 км. 4. Тактические действия на дистанции. 5. Выполнение контрольного норматива.			2 2 2 2 3
Практические занятия			
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		4	
1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.			

Раздел 7	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.	19/8	
Тема 7.1. Развитие профессиональной силовой подготовки.	Содержание учебного материала		1 2 2 2
	1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Метание гранаты. 3. Комплекс силовых упражнений. 4. Переноска пострадавшего		
	Практические занятия		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	4	
Тема 7.2. Воспитание гибкости.	Содержание учебного материала		1 2 2 2
	1. Анализ профессиограммы. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Упражнения с гимнастическими палками. 4. Упражнения у шведской стенки.		
	Практические занятия		
	1. Комплекс упражнений на развитие гибкости 2. Упражнения у шведской стенки.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики . 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня		
Тема 7.3. Развитие становой силы.	Содержание учебного материала		2 2
	1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. 2. Упражнения в тренажерном зале для развития силы мышц спины и ног в становом режиме.		

	3.Спортивные игры.		2
	Практические занятия	2	
	1. Упражнения для развития брюшного пресса.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	4	
Тема 7.4. Прикладные виды спорта.	Содержание учебного материала		
	1.Прикладные виды спорта. 2.Туристическая эстафета. 3.Основы элементов игры в дартс. 4.Метание малого мяча.		2 2 2 2
	Практические занятия	2	
	1.Эстафета.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	4	
Тема 7.5. Совершенствование способности поддерживать равновесие.	Содержание учебного материала		
	1.Оценка эффективности ППФП. 2.Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия. 3.Комплекс упражнений для глаз. 4.Упражнения для развития чувства пространства.		1 2 2 2
	Практические занятия	2	
	1.Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся		
	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики .		

	2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня.	3	
ВСЕГО		261	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Многофункциональный комплекс преподавателя:

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала. Оборудование спортивного зала: мячи (баскетбольные, волейбольные); сектор для прыжков в длину; эспандеры; утяжелители; лыжный инвентарь; инвентарь для проведения подвижных игр. Гимнастическое оборудование: гимнастические маты, бревно, кольца, перекладина, скакалки, гимнастические палки, гимнастический конь.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет - ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. Образования / Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. — М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Епифанов В.А., Лечебная физическая культура и массаж [Электронный ресурс] : учебник / В. А. Епифанов. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с. - ISBN 978-5-9704-3757-5 - Режим доступа: <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970437575.html>

Интернет-ресурсы

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
Знания:	
роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3км (мин, с)	19.00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5