

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»**

**Медицинский колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор медицинского колледжа**

\_\_\_\_\_ Пшибиева С.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Программа подготовки специалистов среднего звена**

**34.02.01-Сестринское дело**

**Среднее профессиональное образование**

**Квалификация выпускника**

**Медицинская сестра \ Медицинский брат**

**Очная форма обучения**

**Нальчик, 2020**

Рабочая программа учебной дисциплины **«Физическая культура»** разработана на основании примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее - ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол №3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Составитель:

Хаджиев М.М.- преподаватель МК КБГУ.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена и одобрена на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин МК КБГУ

Протокол № 1 от «    »        2020 г.

Председатель ЦМК

Жолаева Ф.Б.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Методист МК КБГУ

Гуппоева А.С.

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Согласовано

Научная библиотека КБГУ,

отдел комплектования

\_\_\_\_\_  
(подпись)

Губжокова Н.А.

### Лист регистрации изменений

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
1.	Изменение титульного листа в связи с реорганизацией структурных подразделений	Протокол заседания кафедры физической культуры СПО ПК ПИ КБГУ № 1 от 30 августа 2016 года	30.08.2016
2.	Изменение титульного листа в связи с реорганизацией структурных подразделений	Протокол заседания кафедры физической культуры СПО ПК ИПП и ФСО КБГУ № 1 от 30 августа 2017 года	30.08.2017
3.	Изменение титульного листа в связи с реорганизацией структурных подразделений	Протокол заседания ЦМК социально-гуманитарных дисциплин № 1 от 30 августа 2018 года	30.08.2018
4.	Переработана литература	Протокол заседания ЦЦК общеобразовательных дисциплин МК КБГУ № 1 от 30.08.2019г.	30.08.2019
	Переработана литература	Протокол заседания ЦЦК общеобразовательных дисциплин МК КБГУ № 1 от 2 сентября 2020г.	02.09.2020

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 5</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>34</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>35</b>

## **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

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

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена.

### **1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ППССЗ на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

**личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 50 часов.

(самостоятельной работы обучающегося и консультаций - 50/8 часов)

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объём часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
- лекционные занятия	10
- практические занятия	107
<b>Самостоятельная работа обучающегося и консультаций (всего)</b>	50/8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта.	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.06 Физическая культура I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> <b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	1
<b>Тема 1.2.</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала</b>  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 здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1

<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
<b>Тема 1.4. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.	2	1
<b>Тема 1.5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	1
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		2	
<b>Тема 2.1. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег)</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Эффективные способы владения жизненно-важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, методы овладения умениями и навыками). <b>Практические занятия</b> Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях	2	1, 2

	500,1000м.		
<b>Раздел 3. Практический</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Обучение технике бега на короткие дистанции, прыжки в длину, метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Бег в чередовании с ходьбой. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). УГГ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки.	1	3
<b>Тема 3.2.</b> <b>Обучение технике бега на короткие дистанции, метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростно - силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Многоскоки, маховые упражнения для рук и ног. УГГ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки.	1	3
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Обучение технике бега на короткие дистанции, прыжки в длину, метание гранаты. Сдача контрольных нормативов</b>	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Бег в чередовании с ходьбой. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Тема 3.4. Обучение технике челночного бега (8х9), прыжки в длину, метание гранаты. Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры</b>	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). УТГ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки.	1	3
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину и метании гранаты.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
<b>Раздел 4. Кросс</b>	Пробежки, УТГ.	1	3
		7	
<b>Тема 4.1. Кроссовая подготовка – развитие беговой выносливости,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2

<b>совершенствование техники бега.</b>	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту);преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки. УГГ.		
<b>Тема4.2. Кроссовая подготовка – развитие общей и скоростной выносливости в условиях пересеченной местности.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту);преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	1	3
	Пробежки. УГГ		
<b>Тема4.3. Кроссовая подготовка – развитие общей и скоростной выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту);преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. практические занятия		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	1	3
	Пробежки. УГГ		
<b>Тема4.4. Кроссовая подготовка. Контрольная проверка — кросс.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Кроссовая подготовка.		
	<b>Практические занятия</b>	1	2

<b>Сдача контрольных нормативов. Подвижные игры.</b>	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту);преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м.		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Работа над освоением элементов техники. УГГ.	1	3
<b>Раздел 5. Волейбол</b>		<b>24</b>	
<b>Тема5.1. Обучение техники игры. Передачи сверху, снизу над собой, Подвижные игры.</b>	<b>Практические занятия</b> Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр.: передача над собой , в стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Эстафеты с элементами волейбола. Овладение техникой подводящих и специальных упражнений: передача над собой , в стену. Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игры по упрощенным правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	1	3
<b>Тема5.2. Обучение техники игры. Передачи сверху, снизу над собой, передачи в парах. Подвижные игры.</b>	<b>Практические занятия</b> Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи (ознакомление. ) Игра по упрощенным правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Освоение элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	1	3
<b>Тема5.3. Обучение техники игры передачи сверху и снизу над собой, передачи в</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2

<b>парах, нижняя прямая подача. Учебные игры.</b>	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбега, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар. Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	1	3
<b>Тема5.4. Совершенствование техники игры передачи сверху и снизу над собой, передачи в парах сверху, нижняя прямая подача. Учебные игры</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	1	3
<b>Тема5.5. Совершенствование техники игры передачи в парах снизу, нижняя прямая подача. Учебные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	<b>Практические занятия</b> Участие в судействе учебных игр.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры; доклад.	1	3
<b>Тема 5.6. Совершенствование техники игры передачи в парах снизу и сверху, нижняя прямая подача. Учебные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.		
	<b>Практические занятия</b> Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3

	Работа над освоением элементов техники. УГГ.		
Тема 5.7. Совершенствование техники игры передачи в парах снизу и сверху, нижняя прямая подача. Сдача контрольных нормативов.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.		
Тема 5.8. Совершенствование техники игры, передачи сверху и снизу над собой, передачи в парах сверху, Сдача контрольных нормативов, Учебные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Работа над освоением элементов техники. УГГ.		
Тема 5.9. Совершенствование техники игры, передачи в парах снизу и сверху, нижняя прямая подача. Сдача контрольных нормативов. Учебные игры.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на		



	развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.		
<b>Тема 5.10.</b> <b>Совершенствование техники игры, нижняя прямая подача. Сдача контрольных нормативов. Учебные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Набивания сверху, снизу; верхняя, нижняя передачи в парах; подачи		
	<b>Практические занятия</b>		
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Работа над освоением элементов техники; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	1	3
<b>Тема 5.11.</b> <b>Совершенствование техники игры, передачи в парах снизу сверху попеременно, нижняя прямая подача. Учебные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Участие в судействе учебных игр.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Изучение правил игры; доклад.		
<b>Тема 5.12.</b> <b>Совершенствование техники игры, передачи в парах снизу сверху попеременно, Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. Рубежный контроль. Зачет.	2	2
	<b>Всего:</b>	<b>51</b>	

## Псеместр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 2. Методико-практический</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.1. Основы методики самомассажа</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	1, 2
	Общее понятие о массаже и его физиологическом воздействии на организм; механизмы физиологического действия массажа.		
<b>Раздел 3. Практический ОФП</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Развитие силовых и двигательных координационных качеств. Упражнения на пресс. Эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения, упражнения на пресс. Развитие силовых и координационных качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, ног, пробежки. УГГ.		
<b>Тема 3.2. Развитие скоростно-силовых качеств, упражнения на пресс. Подтягивание в висе. Эстафеты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег, эстафетный бег. Техника выполнения подтягивания на перекладине.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой, упражнения для укрепления брюшного пресса.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	УГГ, пробежки, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой.		
<b>Тема 3.3. Развитие силовых и двигательных координационных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники бега (старт, бег по дистанции и по виражу); совершенствование эстафетного бега; упражнения для укрепления брюшного пресса.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2

<b>качеств. Упражнения на пресс. Эстафеты. Сдача контрольных нормативов</b>	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров Подвижные игры «Русская лапта».		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
<b>Тема 3.4. Развитие скоростно-силовых качеств, упражнения на пресс. Поднимание туловища из положения лежа на бедрах. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Проведение комплексов упражнений для развития скоростно-силовых качеств, мышц туловища и ног.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Разучивание, закрепление и совершенствование техники поднимания туловища из преодоления лежа на бедрах.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки, УГГ. Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, тренажёров, эспандеров.		
<b>Тема 3.5. Развитие скоростно-силовых качеств, упражнения на пресс. Подтягивание ввесе. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности. Специальные беговые упражнения, старты, челночный бег, эстафетный бег. Техника выполнения подтягивания на перекладине.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Развитие скоростно-силовых качеств. Висы и упоры. Совершенствование техники подъема в упор переворотом, махом и силой, упражнения для укрепления брюшного пресса.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки, УГГ. Составление и систематическое выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием набивных мячей, гантелей, тренажёров, эспандеров.		
<b>Раздел 4. Баскетбол.</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 4.1. Обучение технике передачи на месте. Обучение ведению мяча. Обучение передачам</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности. Обучение технике ведение мяча, передач, ловли мяча, перемещений Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину двумя и одной руками.		
	Штрафные броски.		
	<b>Практический раздел.</b>	2	2

<p>двумя руками от груди. Обучение штрафным броскам</p>	<p>Техники перемещений : приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Передачи на месте, в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением «противника». Штрафные броски.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1	3
	<p>Совершенствование технических приемов. УГГ.</p>		
<p><b>Тема4.2.</b> Обучение технике передач мяча двумя руками из-за головы на месте, передач мяча двумя руками от груди, техника штрафных бросков. Игры 3х3 на 1 щит</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Обучение групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	2
	<p>Обучение индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Обучение коллективным действиям в нападении: :заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Вырывание и выбивание мяча. Обучение техники перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p>	1	3
	<p>Передачи мяча в усложненных условиях; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.</p>		
<p><b>Тема4.3.</b> Обучение технике игры – передача и ловля мяча, ведение, стойки и перемещения. Обучение двойному шагу и атаки кольца</p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>техника безопасности. Обучение техники ведение мяча, передач, ловли мяча, перемещений Эстафеты с элементами баскетбола. Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	2
	<p>Техники перемещений: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Передачи на месте, в движении. Ведение мяча. Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и</p>		

	с сопротивлением «противника»_ Штрафные броски.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Совершенствование технических приемов. УГГ.		
<b>Тема 4.4.</b> <b>Совершенствование техники штрафного броска в кольцо.</b> <b>Совершенствование техники передач, ведения. Эстафеты, учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча). Учебные игры.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления – остановка прыжком в два шага - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи в движении (в парах ,в тройках).		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.		
<b>Тема4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Совершенствование техники игры- передача и ловля мяча, ведение, стойки и перемещения. Игры 3х3 на 1 щит</b>	Обучение групповых, командных, индивидуальных тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Обучение индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Ловля мяча после отскока от щита или корзины. Обучение коллективным действиям в нападении : заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Игровые комбинации. Вырывание и выбивание мяча. Обучение техники перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Передачи мяча в усложненных условиях; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. УГГ.	1	3
<b>Тема4.6. Совершенствование индивидуальной техники игры. Ведение мяча по периметру волейбольной площадки. Совершенствование двойного шага и атаки кольца. Учебная игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча). Учебные игры.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления – остановка прыжком в два шага - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи в движении (в парах ,в тройках).	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3

	Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.		
<b>Тема4.7.</b> <b>Обучение технике игры в нападении – штрафные броски. Учебные игры. Обучение передачам мяча в движении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски. Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники нападения. Индивидуальные действия в нападении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные и коллективные действия в нападении. Учебные игры.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Сочетание: ведение — бросок в корзину одной рукой от плеча Штрафные броски. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча, накрывание мяча; индивидуальные действия в нападении: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика нападения: коллективные действия в нападении, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Коллективные действия в нападении: отработка коллективных действий в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Передачи ч/з центрального. Учебные игры.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Броски на результат с линии штрафного броска; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	1	3
<b>Тема4.8.</b> <b>Обучение технике игры в защите- индивидуальные и командные действия. Упражнения по</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски. Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Индивидуальные и коллективные действия в нападении. Учебные игры.		

<p>проверке специальной выносливости. Совершенствование ведения мяча на время</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Сочетание: ведение — бросок в корзину одной рукой от плеча Штрафные броски. Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники: перехвата мяча, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от защитника с внезапным изменением направления рывком, финтом. Добивание мяча после отскока от щита или корзины. Коллективные действия в нападении: отработка коллективных действий в нападении: заслоны, освобождение от заслона, быстрый прорыв. Передачи ч/з центрального. Учебные игры.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Броски на результат с линии штрафного броска; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.</p>	1	3
<p>Тема 4.9. Совершенствование двойного шага и атаки кольца в игре, упражнения по проверке специальной выносливости. Совершенствование ведения мяча на время.</p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча). Учебные игры.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b></p>	2	2



	Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления – остановка прыжком в два шага - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи в движении (в парах ,в тройках).		
	<b>Самостоятельная работа</b> Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	1	3
<b>Тема 4.10. Совершенствование двойного шага и атаки кольца в игре, упражнения по проверке специальной выносливости. Совершенствование ведения мяча на время.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча). Учебные игры.		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления – остановка прыжком в два шага - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи в движении (в парах ,в тройках).	2	2

	<p><b>Самостоятельная работа</b>  перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.</p>	1	3
<p><b>Тема 4.11.</b>  <b>Совершенствование техники штрафного броска. Сдача контрольных нормативов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски. Совершенствование приемов овладения мячом.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением "противника". Сочетание: ведение — бросок в корзину одной рукой от плеча Штрафные броски.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  броски на результат с линии штрафного броска; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.</p>	1	3
<p><b>Тема 4.12.</b>  <b>Совершенствование ведения мяча на время по периметру волейбольной площадки. Сдача контрольных нормативов</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Техника безопасности; правила игры. Совершенствование перемещений (бег, стойки, остановки, прыжки, повороты). Совершенствование техники владения мячом (ловля мяча, передачи, ведение мяча, прием мяча). Эстафеты с элементами баскетбола. Передача мяча одной и двумя руками сверху, снизу; от груди; из-за головы, сбоку, на месте, в движении и прыжке (ловля мяча, передачи, прием мяча на месте и в движении; ведение мяча). Учебные игры.</p>		
	<p><b>Практические занятия</b>  Совершенствование техники перемещений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Сочетание приемов: ловля в движении - ведение с изменением направления – остановка прыжком в два шага - поворот – передача. Эстафеты. Учебные игры. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера. Сочетание приемов:</p>	2	2

	ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; финты. Передачи в движении (в парах ,в тройках).		
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Перемещение в игровых действиях в баскетболе; выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств. Выполнять упражнения направленные на развитие ловкости, координации движений и силовых качеств; освоение элементов техники. УГГ.	1	3
<b>Тема 4.13.</b> <b>Совершенствование техники штрафного броска. Учебные игры в баскетбол. Развитие скоростно-силовых качеств.</b> <b>Совершенствование двойного шага и атаки кольца. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски. Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники нападения. Индивидуальное развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Техники перемещений : приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Передачи на месте, в движении. Введение мяча. Броски мяча в корзину с различных дистанций, одной и двумя руками от груди, от головы; от плеча с места и в движении, после остановки, поворота, ведения. Броски в движении без сопротивления и с сопротивлением «противника»_ Штрафные броски.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками. Штрафные броски. Совершенствование приемов овладения мячом. Совершенствование приемов техники двойного шага и атаки кольца.	1	3
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>28</b>	
<b>Тема 5.1.</b> <b>Метание гранаты на дальность с разбега,</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места,		

<b>совершенствование.</b> <b>Прыжки в длину – совершенствование.</b> <b>Подвижные игры</b>	многоскоки. Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	<b>Практические занятия</b> Бег в чередовании с ходьбой. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). УГГ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки.	1	3
<b>Тема 5.2.</b> <b>Метание гранаты на дальность с разбега, совершенствование.</b> <b>Прыжки в длину – совершенствование.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	<b>Практические занятия</b> Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростно - силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Многоскоки, маховые упражнения для рук и ног. УГГ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки.	1	3
<b>Тема 5.3.</b> <b>Легкая атлетика, бег на короткие дистанции, совершенствование.</b> <b>Метание гранаты – совершенствование.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания.		
	<b>Практические занятия</b> Бег в чередовании с ходьбой. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств. Техника подготовительных и специальных упражнений метателя; техника метания в цель и на дальность с 3-5 шагов. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.	2	2

	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Специальные упражнения прыгуна (многоскоки, маховые упражнения для рук и ног). УГГ. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки.		
<b>Тема 5.4.</b> <b>Легкая атлетика, бег на короткие дистанции 30, 60м совершенствование. Прыжок в длину с места-совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	выполнение контрольного норматива в прыжках в длину и метании гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Бег в чередовании с ходьбой. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки, УГГ.		
<b>Тема 5.5.</b> <b>Совершенствование прыжка в длину с разбега – скоростные качества. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростно - силовых качеств. Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки, УГГ.		
<b>Тема 5.6.</b> <b>Совершенствование прыжка в длину с разбега – скоростные качества. Челночный бег 8х9, совершенствование. Подвижные игры. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину и метании гранаты.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие скоростно - силовых качеств. Совершенствование техники бега и ходьбы; тактика прохождения дистанции. Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки, УГГ.		
<b>Тема 5.7.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Метание гранаты – совершенствование техники. Развитие физических качеств, бег – 60м. сдача контрольных нормативов</b>	Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания. Совершенствование техники бега на 60м		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя. Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, выполнять разминочный комплекс упражнений для занятий лёгкой атлетикой		
<b>Тема 5.8. Учебный норматив в метании гранаты. Совершенствование бега на короткие дистанции и прыжков в длину. Сдача контрольных нормативов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты. Подводящие упражнения для короткого бега и прыжков в длину.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя. Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки, УГГ.		
<b>Тема 5.9. Учебный норматив в метании гранаты. Совершенствование бега на короткие дистанции и прыжков в длину. Кросс 1000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Выполнение контрольного норматива в метании гранаты. Подводящие упражнения для короткого бега и прыжков в длину.		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя. Совершенствование техники метания гранаты в цель, с разбега. Бег по дистанции кросса.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног, пробежки.		
<b>Тема 5.10. Развитие общей выносливости – кросс 1500м. Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные беговые упражнения. Бег 1500м		
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту);преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 1000 - 1500м.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3

	Пробежки. УГГ.		
<b>Тема 5.11.</b> <b>Развитие общей выносливости – кросс 2000м без учета времени.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные беговые упражнения. Бег 2000м		
	<b>Практические занятия</b>		
	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту);преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 2000м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки. УГГ.		
<b>Тема 5.12.</b> <b>Беговые упражнения.</b> <b>Эстафетный бег.</b> <b>Развитие силовой выносливости.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.		
	<b>Практические занятия</b>		
	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000м. практические занятия	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки. УГГ		
<b>Тема 5.13.</b> <b>Развитие общей выносливости. Кросс 3000м без учета времени.</b> <b>Подвижные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные беговые упражнения. Бег 3000м		
	<b>Практические занятия</b>		
	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту);преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 3000м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	3
	Пробежки. УГГ.		
<b>Тема 5.14.</b> <b>Развитие общей выносливости – кросс 3000 метров без учета времени. Подвижные игры. Сдача</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Специальные беговые упражнения. Бег 3000м		
	<b>Практические занятия</b>		
	Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту);преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 3000м.	2	2

<b>контрольных нормативов.</b>	Рубежный контроль. Дифференцированный зачет.		
	<b>Всего:</b>	<b>66</b>	
	<b>Всего:</b> <b>В том числе: аудиторные занятия</b> <b>Самостоятельная работа</b> <b>Консультации</b>	<b>175</b> <b>117</b> <b>50</b> <b>8</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

##### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

**Оборудование:** гимнастические снаряды (гимнастические маты, скамейки, скакалки, конь, козел, брусья, перекладина), мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, настольного тенниса), кольца баскетбольные, ворота футбольные, сетка волейбольная, оборудование для легкой атлетики (теннисные мячи, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки), ракетки настольного тенниса, шахматы, шашки.

##### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Электронный ресурс] : науч.- метод.пособие / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский, А. Э. Буров. - М. : Советский спорт, 2010. Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971804536.html>

**Дополнительные источники:**

1. Кузьменко Г.А., Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки: организационная культура личности юного спортсмена : Программа элективного курса для основного общего образования / Г.А. Кузьменко, К.М. Эссеббар. - М. : Прометей, 2013. - 140 с. - ISBN 978-5-7042-2328-3 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785704223283.html>
2. Передельский А.А., Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник : Учебник / Передельский А.А. - М. : Спорт, 2016. - 416 с. - ISBN 978-5-906839-04-6 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839046.html>
3. Алешин В.В., Физкультура? Физкультура? / В.В. Алешин - М. : Человек, 2015. - 272 с. - ISBN 978-5-906131-57-7 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131577>.
4. Пашинцев В.Г., Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года : монография / Пашинцев В.Г. - М. : Спорт, 2016. - 208 с. - ISBN 978-5-906839-58-9 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839589.html>
5. Грязева Е.Д., Оценка качества физического развития и актуальные задачи физического воспитания студентов : монография / Грязева Е.Д.,

М.В. Жукова, О.Ю. Кузнецов, Г.С. Петрова. - 3-е изд., стер. - М. : ФЛИНТА, 2019. - 168 с. - ISBN 978-5-9765-1687-8 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976516878.html>

6. Яковлев Б.П., Психология физической культуры : учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина - М. : Спорт, 2016. - 624 с. - ISBN 978-5-906839-11-4 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839114.html>
7. Евсеев С.П., Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник : учебник / Евсеев С.П. - М. : Спорт, 2016. - 616 с. - ISBN 978-5-906839-42-8 - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839428.html>

#### **Интернет ресурсы:**

Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

Федеральный портал «Российское образование»:

Web: <http://www.edu.ru>.

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

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

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Условием допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности (выполнение обязательных тестов по общей и профессионально-прикладной физической подготовке (не ниже "удовлетворительно"). Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя (уровень выполнения студентом практического и теоретического разделов программы в период обучения) и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам. Аттестация студентов проводится по балльно-рейтинговой системе.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Уметь:</b>	
- использовать физкультурно-	практические занятия,

оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёты
<b>Знать:</b>	
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёты
- основы здорового образа жизни.	практические занятия, индивидуальные задания, внеаудиторная самостоятельная работа, зачёты

