

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ «МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ» г. ХАСАВЮРТ РД**

**Утверждаю:**  
**Директор Медицинского колледжа**  
**Р. Ш. Магомедова**  
\_\_\_\_\_ **2021г.**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность

31.02.02 Акушерское дело

34.02.01 Сестринское дело

33.02.01 Фармация

Базовая подготовка

г. Хасавюрт - 2021 г.

Одобрена цикловой методической комиссией  
Общегуманитарного, социально-экономического,  
математического и естественно-научного цикла

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ Э.А.Аджаматова

Рабочая программа учебной дисциплины  
разработана в соответствии с Федеральным  
государственным образовательным  
стандартом среднего профессионального  
образования (далее – СПО) по  
специальностям 31.02.02 «Акушерское  
дело», 34.02.01 «Сестринское дело»,  
33.02.01 «Фармация».

Организация-разработчик: ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
г.ХАСАВЮРТ РД

**Разработчик:** Басиров С.С.- преподаватель ПОАНО «Медицинский колледж»  
г.Хасавюрт

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>38</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>40</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена специалистов СПО в соответствии с ФГОС по специальности СПО 34.02.01 Сестринское дело, 31.02.02 Акушерское дело, 33.02.01 Фармация

**1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

***межпредметных:***

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, в 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 программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	117
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Легкая атлетика. Основы методики бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места.</b>	<b>Содержание</b>		4	1
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего старта.		
	2.	Обучение технике прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП,		
<b>Практические занятия</b>		2		
1.	Бег на короткие дистанции (30м., 60м., 100м.), специальные беговые упражнения, стартовый разгон.			
2.	Прыжки в длину с места.			
3.	Эстафеты на развитие быстроты, координации движений, ловкости.			
	<b>Самостоятельная работа</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.		2	
<b>Тема 1.2. Легкая атлетика. Основы методики бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Обучение технике бега на средние дистанции		
	2.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств.		
<b>Практические занятия</b>		2		

	1. 2.	Бег на короткие дистанции, старт, разбег, финиширование. Прыжки в длину с разбега, разбег, отталкивание, приземление Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	1	
<b>Тема 1.3. Легкая атлетика. Основы методики бега на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1. 2. 3. 4.	Обучение технике бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. Виды дыхательной гимнастики.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	1	
<b>Тема 1.4. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Основы методики метания.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1. 2. 3.	Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. Обучение технике метания. Разучивание комбинаций упражнений циклического характера		

	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Бег повторный и интервальный.		
	2.	Круговая тренировка.	1	
	3.	Метание малых мячей, метание гранаты.		
	4.	Подвижные игры и эстафеты.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.			
<b>Тема 1.5. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Обучение и закрепление техники метания.		
	2	Повышение уровня ОФП		
	3	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Чередование ходьбы, бега и прыжков.		
	2.	Метание малых мячей, метание гранаты.		
	3.	Челночный и эстафетный бег, круговая тренировка		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.		1	
<b>Тема 1.6. Легкая атлетика. Совершенствование элементов и видов легкой атлетики.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Закрепление техники бега.		
	2.	Закрепление техники прыжков.		
	3.	Развитие физических качеств.	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	1.	Круговая тренировка.		
	2.	Эстафеты (беговые, прыжковые).		
	3.	Дыхательная гимнастика.		

		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	1	
<b>Тема 1.7. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.</b>	<b>Содержание</b>		3	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжков.		
	3.	Совершенствование техники метания.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.			
2.	Развитие физических качеств.			
3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
<b>Самостоятельная работа</b>		1		
1.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол. Основы методики техники выполнения ловли и передачи мяча.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Овладение техникой выполнения ловли и передачи мяча.		
	2.	Основные направления развития физических качеств, посредством спортивных игр.		
	4.	Правила игры, техника безопасности на уроках баскетбола		
	<b>Практические занятия</b>		2	
1.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении.			
2.	Эстафеты с мячом.			

		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 2.2. Баскетбол. Основы методики техники выполнения ведения мяча.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Овладение техникой ведения мяча	2	
	2.	Развитие координации движений, логического мышления в баскетболе.		
	<b>Практические занятия</b>			
1.	Эстафеты с ведением мяча.			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 2.3. Баскетбол. Основы методики техники выполнения бросков мяча.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Овладение техникой выполнения бросков, виды бросков.	2	
	2.	Овладение техникой выполнения среднего броска с места, после передвижений.		
	3.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
<b>Практические занятия</b>				
1.	Эстафеты с элементами баскетбола.			
		2.	Броски с разных расстояний.	

	3.	Учебная игра.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 2.4. Баскетбол. Техника выполнения ловли и передачи мяча.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Овладение и закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча.		
	2	Применение изученных элементов в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении.		
2	Эстафеты с элементами баскетбола.			
	3	Учебная игра по подгруппам.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 2.5. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Овладение и закрепление техники выполнения ведения мяча		
	2	Применение изученных элементов в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, ведение двумя мячами.		

	2	Эстафеты, игры с мячами.		
	3.	Учебная игра по подгруппам.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 2.6. Баскетбол. Техника выполнения бросков мяча.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Овладение и закрепление техники выполнения бросков.		
	2	Техника выполнения штрафного броска.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Эстафеты с элементами баскетбола		
2	Броски с разных расстояний, 2-шага-бросок в кольцо.			
	3	Учебная игра.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 2.7. Баскетбол. Основы методики техники защиты.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Овладение техникой передвижений в защите.		
	2	Овладение техникой отбора мяча.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника.		
2	Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча.			
	3	Учебная игра.		

		<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.  Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,  Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	1	
<b>Тема 2.8.Баскетбол. Основы методики техники нападения.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Овладение техникой передвижений в нападении.		
	2	Закрепление и применение техники бросков в учебной игре		
	<b>Практические занятия</b>		2	
1	Штрафной бросок.			
2	Броски из-под кольца с места, с разбега, 2-шага-бросок в кольцо			
3	Учебная игра.			
		<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.  Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,  Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	1	
<b>Тема 2.9.Баскетбол. Сочетание приемов владения мячом. Правила игры.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Закрепление техники выполнения ведения и передачи мяча.		
	2	Закрепление правил игры.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1	Ведение мяча, 2-шага-бросок в кольцо		
2	Передачи мяча в парах, в движении, в тройках.			
3	Учебная игра			
		<b>Самостоятельная работа</b>	1	



		Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
<b>Тема 2.10. Баскетбол. Закрепление технических приемов.</b>	<b>Содержание</b>		3	2
	1.	Совершенствование технических приемов.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.		
<b>Самостоятельная работа</b>		1		
1.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, 3. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации			
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<b>24</b>	
<b>Тема 3.1. Гимнастика. Основы методики акробатических упражнений, упражнений на гимнастическом бревне.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики.		
	2.	Овладение техникой выполнения элементов акробатики.		
	3.	Обучение страховки и поддержки в гимнастике.		
	4.	Овладение техникой ходьбы по бревну.		
<b>Практическое занятие</b>		2		
1.	Подводящие упражнения для выполнения: кувырка вперед и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, стойка на руках, колесо, стойка на голове.			
2.	Выполнение страховки на всех акробатических упражнениях.			
		3.	Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.	
		<b>Самостоятельная работа:</b>		1

		Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
<b>Тема 3.2. Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений, упражнений на бревне.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них.		
	2.	Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне.		
	3.	Развитие гибкости, координации движений.		
<b>Практическое занятие</b>		2		
1.	Выполнение связок из акробатических упражнений.			
2.	Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок.			
	3.	Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 3.3. Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений, упражнений на бревне.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Овладение и закрепление комплекса акробатических упражнений		
	2.	Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне.		
	3.	Развитие гибкости, координации движений.		
<b>Практическое занятие</b>		2		
1.	Выполнение связок из акробатических упражнений.			
	2.	Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба,		

	3.	подскоки, ласточка, соскок. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 3.4. Гимнастика. Основы методики выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Овладение техникой выполнения опорного прыжка.		
	2	Обучение страховки и поддержки.		
	3	Овладение техникой упражнений на брусьях.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
1	Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка способом "ноги врозь".			
	2	Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 3.5. Гимнастика. Техника выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Закрепление техники выполнения опорного прыжка.		
	2.	Закрепление техники упражнений на брусьях.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
1.	Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе".			

	2.	Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 3.6. Гимнастика. Техника выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения опорного прыжка. Овладение и закрепление техники упражнений на брусьях.		
	2.		2	
	<b>Практическое занятие</b>			
1.	Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе".			
	2.	Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 3.7. Гимнастика. Техника выполнения основных элементов гимнастики.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Закрепление техники упражнений на брусьях.		
	2	Закрепление комплекса упражнений на бревне.		
	3	Закрепление техники выполнения опорного прыжка.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
1	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах: брусьях, бревне.			
	2	Опорный прыжок, элементы акробатики.		
		<b>Самостоятельная работа:</b>	1	

		Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
<b>Тема 3.8. Гимнастика. Закрепление технических приемов.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Совершенствование упражнений на бревне.		
	2.	Совершенствование упражнений на брусьях. Совершенствование элементов акробатики.		
	3.	Совершенствование упражнений на бревне.		
	4.	Совершенствование упражнений на бревне.		
<b>Практическое занятие</b>		2		
1.	Сдача норматива по акробатике.			
2.	Сдача норматива на бревне.			
3.	Сдача норматива на брусьях.			
4.	Сдача норматива - опорный прыжок.			
<b>Самостоятельная работа</b>				
	1.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, спины.	1	
	2.			
<b>Раздел 4. Волейбол</b>			<b>30</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол. Основы методики выполнения приема и передачи мяча.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Овладение техникой выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		
	2.	Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.		
	3.	Техника безопасности на уроках волейбола.		

	<b>Практические занятия</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафеты с мячами.</li> <li>2. Стойка и перемещение волейболиста.</li> <li>3. Нижняя передача мяча двумя руками над собой.</li> <li>4. Верхней передача мяча двумя руками над собой.</li> </ol>	2	
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.  Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,  Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	1	
<b>Тема 4.2. Волейбол. Основы методики выполнения приема и передачи мяча.</b>	<b>Содержание</b>	3	1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</li> <li>2. Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Эстафеты с мячами.</li> <li>2. Нижняя передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении.</li> <li>3. Верхней передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении.</li> </ol>		
	<p><b>Самостоятельная работа:</b>  Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.  Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,  Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	1	
<b>Тема 4.3. Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.</b>	<b>Содержание</b>	3	1
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение технике подачи (верхняя, нижняя).</li> <li>2. Овладение техникой приема мяча.</li> </ol>		
	<b>Практические занятия</b>		

	1. 2. 3.	Подача мяча (верхняя, нижняя). Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2	
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 4.4. Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1. 2.	Овладение техникой подачи (верхняя, нижняя). Овладение техникой приема мяча.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1. 2. 3.	Подача мяча (верхняя, нижняя). Прием мяча с подачи. Учебная игра.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 4.5. Волейбол. Основы методики индивидуального владения мячом.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1. 2.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху. Овладение техникой передачи мяча двумя руками снизу.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1. 2. 3.	Разминка волейболиста с мячом и без мяча. Передача мяча сверху двумя руками над собой, от стены, в парах. Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах.		

		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 4.6. Волейбол. Основы методики индивидуального владения мячом.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху.		
	2.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
1.	Разминка волейболиста с мячом и без мяча.			
2.	Передача мяча сверху двумя руками над собой, от стены, в парах.			
	3.	Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 4.7. Волейбол. Основы методики владения мячом в группах.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Обучение технике передачи мяча в парах, тройках.		
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения.			
2.	Эстафеты с мячом, без мяча.			
	3.	Учебная игра.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней	1	



		гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
<b>Тема 4.8. Волейбол. Основы методики владения мячом в группах.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Обучение технике передачи мяча в парах, тройках.		
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения.			
2.	Эстафеты с мячом, без мяча.			
	3.	Учебная игра.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 4.9. Волейбол. Сочетание приемов владения мячом. Правила игры.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Развитие навыков взаимодействия с партнерами.		
	2.	Изучение игровых комбинаций.		
	3.	Применение изученных приемов и правил в учебной игре.		
<b>Практическое занятие</b>		2		
1.	Сочетание упражнений с приемом, передачей и подачей мяча.			
2.	Комбинации упражнений в тройках, с перемещением.			
	3.	Учебная игра.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	

<b>Тема 4.10. Волейбол. Закрепление технических приемов.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Совершенствование техники владения верхней передачей мяча.		
	2.	Совершенствование техники владения нижней передачей мяча.		
	3.	Совершенствование техникой подачи мяча.		
	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча.			
3.	Учебная игра с применением изученных положений.			
<b>Самостоятельная работа</b>		1		
1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.			
<b>Раздел 5. Теоретическая и общая физическая подготовка</b>			<b>26</b>	
<b>Тема 5.1. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		3	
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Спортивные и подвижные игры.		
2.	Аэробной и смешанный режимы нагрузки.			
3.	Круговая тренировка.			
4.	Многократное выполнение упражнений циклического характера.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		1	

		Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
<b>Тема 5.2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Спортивные и подвижные игры.		
	2.	Аэробной и смешанный режимы нагрузки.		
	3.	Круговая тренировка.		
	4.	Многократное выполнение упражнений циклического характера.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 5.3. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Челночный и эстафетный бег (с предметами).		
	2.	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.		
	3.	Подвижные игры со скоростной направленностью.		
	4.	Преодоление полосы препятствий.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,	1	

		Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
<b>Тема 5.4. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Челночный и эстафетный бег (с предметами).		
2.	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.			
3.	Подвижные игры со скоростной направленностью.			
	4.	Преодоление полосы препятствий.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 5.5. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития силы.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
	1.	Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений.		
2.	Упражнения с преодолением веса собственного тела.			
3.	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.			
	4.	Подвижные игры с силовой направленностью.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,	1	

		Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
<b>Тема 5.6. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		5	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития координации движений.		
	<b>Практическое занятие</b>		4	
1.	Упражнения в статическом равновесии, зеркальное выполнение упражнений.			
2.	Бадминтон, настольный теннис.			
3.	Метание в мишень (неподвижную и двигающуюся).			
	4.	Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 5.7. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития гибкости.		
	<b>Практическое занятие</b>		2	
1.	Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц.			
2.	Активные упражнения для развития гибкости.			
	3.	Пассивные упражнения для развития гибкости.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты	1	

		и координации		
<b>Тема 5.8. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	<b>1</b>
	1.	Средства и методы, применяемые для развития гибкости.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1.	Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц.		
2. 3.	Активные упражнения для развития гибкости. Пассивные упражнения для развития гибкости.			
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>1</b>		
1. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. 2. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП				
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 6.1. Легкая атлетика. Строевая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	<b>1</b>
	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений.		
	2 3	Воспитание дисциплинированности и строевой выучки. Выработка быстроты и четкости действий.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
1 2	Строевой шаг, повороты на месте, перестроения на месте. Строевой шаг в движении, в колонну по одному, по два, по три.			
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>1</b>		
Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации				
<b>Тема 6.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	<b>1</b>

<b>Строевая подготовка.</b>	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений.		
	2	Воспитание дисциплинированности и строевой выучки.		
	3	Выработка быстроты и четкости действий.		
	<b>Практическое занятие</b>			
	1	Строевой шаг, повороты на месте, перестроения на месте, в движении.	<b>2</b>	
	2	Строевой шаг в движении, в колонну по одному, по два, по три		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
<b>Тема 6.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	<b>1</b>
	1	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью.		
	2	Развитие физических качеств.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
1	Развитие выносливости в прыжках через скакалку.			
2	Медленный бег до 2 км.			
	3	Дыхательная гимнастика.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
<b>Тема 6.4. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	<b>1</b>
	1	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью.		
	2	Развитие физических качеств.		

	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
	1	Развитие выносливости в эстафетах и играх.		
	2	Медленный бег до 2 км.		
	3	Дыхательная гимнастика		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
<b>Тема 6.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	1
	1	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью.		
	2	Развитие физических качеств.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
1	Развитие выносливости через многократное выполнение упражнений циклического характера.			
2	Медленный бег до 3 км.			
	3	Дыхательная гимнастика.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
<b>Тема 6.6. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	1
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
	2.	Совершенствование техники строевой подготовки.		
	<b>Практические занятия</b>			



	1. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. 2. Развитие физических качеств. 3. Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Раздел 7. Туризм</b>		<b>25</b>	
<b>Тема 7.1. Туризм. Обучение основам методики туризма.</b>	<b>Содержание</b>	3	1
	1 Техника безопасности в походе. 2 Прохождение маршрута с соблюдением оптимального режима физической нагрузки 3 Характеристика походов по категориям.		
	<b>Практическое занятие</b>		
	1 Установка и укладка палатки. 2 Ориентирование на местности. 3 Ходьба по пересеченной местности.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	
<b>Тема 7.2. Туризм. Физическая подготовка в туризме.</b>	<b>Содержание</b>	3	1
	1. Физическая (общая и специальная) подготовка и основные качества туриста: выносливость, сила, ловкость, гибкость, скорость.		

	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
1	Ходьба с грузом, кроссовый бег, прыжки.			
2	Упражнения с внешним сопротивлением.			
3	Подвижные игры на развитие ловкости.			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
<b>Тема 7.3. Туризм. Организация проведения похода. Установка палатки.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	1
	1.	Организация и подготовка туристического похода.		
	2.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода, обеспечение безопасности в походе.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>2</b>	
1.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.			
2.	Установка и укладка палатки, последовательность заполнения рюкзака, продукты питания.			
	3.	Разработка маршрута, передвижения по местности, разжигание костра.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
<b>Тема 7.4. Туризм. Ориентирование. Подготовка к походу.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	1
	1.	Развитие физических качеств.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		

	<b>Практические занятия</b>		2	
	1.	Терренкур.		
	2.	Ориентирование на местности.	1	
	3.	Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации			
<b>Тема 7.5. Туризм. Преодоление естественных препятствий.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1	Техника и тактика преодоления естественных препятствий.		
	2	Индивидуальная и групповая техника преодоления препятствий.	2	
	<b>Практическое занятие</b>			
1	Технические приемы и средства передвижения и страховки туристов.			
2	Пеший поход.			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		1	
<b>Тема 7.6. Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.</b>	<b>Содержание</b>		3	1
	1.	Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.		

	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Развитие морально-волевых качеств.		
	2.	Терренкур.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
<b>Тема 7.7. Туризм. Терренкур.</b>	<b>Содержание</b>		<b>3</b>	<b>1</b>
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	3.	Оказание первой помощи в походе.		
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	1.	Ходьба по пересеченной местности.		
	2.	Ориентирование на местности.		
	3.	Техника и тактика преодоления препятствий.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
<b>Тема 7.8. Туризм. Терренкур.</b>	<b>Содержание</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
	1	Физическая (общая и специальная) подготовка.		
	2	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	<b>Практическое занятие</b>		<b>3</b>	

	1. 2. 3.	Ходьба по пересеченной местности. Ориентирование на местности. Техника и тактика преодоления препятствий.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	
		<b>Итого</b>	<b>177</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

##### **Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:**

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

##### **Оборудование спортивного зала и открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

- гантели, штанга, гири, эспандеры, упоры для отжимания;
- тренажеры (мини-степпер, скамья для прессы, брусья настенные, диск-здоровье);
- брусья гимнастические;
- бревно гимнастическое;
- козел гимнастический;
- стол для армрестлинга;
- турники настенные;
- палатка туристическая;
- гранаты для метания;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- обручи;
- гимнастические коврики;
- гимнастические маты;
- подушки настенные боксерские;
- канат для перетягивания;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса
- уличные тренажеры (брусья, турник)
- полоса препятствий и т.д.

### **3.2. Информационное обеспечение обучения.**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, электронных учебников, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

#### **Основные источники:**

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — 9-е изд. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2017. — 443 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система.

#### **Дополнительные источники:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Текст] : учеб. / М.Я. Виленский, А.Г.Гошков. - 3-е изд., стер. - М.: КНОРУС, 2018. - 214 с. - (СПО).

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Текст] : учеб. / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 3-е изд., испр. - М.: КНОРУС, 2018. - 256 с. - (СПО).

3. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>.

4. Физическая культура [Текст] : учеб.для студ.учреждений СПО / [Н.В.Решетников и др.]. - 19-е изд., стер. - М.: ИЦ "Академия", 2018. - 176 с.

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

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

Результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
1	2
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Проверка дневника самоконтроля
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Выполнение комплексов упражнений, тестирование физических качеств по общей физической подготовке
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование физической подготовленности студентов по видам спорта
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, специальных упражнений на развитие физических качеств.
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».	Тестирование физической подготовленности студентов по видам спорта. Тестирование физической подготовленности студентов по нормативам ГТО



**Лист о внесении изменений в рабочую программу**

Год	Изменения дополнения, внесенные в программу.	ФИО преподавателя вносившего дополнения в рабочую программу	
	Вместо _____ _____ Дополнено _____ _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель: _____ _____ (ФИО) МП
	Вместо _____ _____ Дополнено _____ _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель: _____ _____ (ФИО) МП
	Вместо _____ _____ Дополнено _____ _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель: _____ _____ (ФИО) МП
	Вместо _____ _____ Дополнено _____ _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель: _____ _____ (ФИО) МП