Областное государственное бюджетное
профессионального образования
«Рославльский медицинский техникум»

Рассмотрено
На заседании ЦМК ОГСЭ
Протокол № 1 от «30» 08 2019 г
Председатель:_____

Утверждаю
Директор ОГБОУ СПО
«Рославльский медицинский техникум»
_____ Г.В.Фролова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По специальности 31.02.01 Лечебное дело
Уровень подготовки – УГЛУБЛЕННЫЙ
Квалификация – ФЕЛЬДШЕР

2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе

-Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС)
для специальностей среднего профессионального образования (далее - СПО)
31.02.01 Лечебное дело.

-примерной программы по физической культуре для профессий СПО, рекомендованной на практике в учреждениях СПО Департаментом государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16.04 2008 г.;

-«Рекомендации по реализации образовательной программы среднего(полного) общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, регулирующих программы общего образования(письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки от 29.05.2007 03-180).

Организация-разработчик:
Областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования « Рославльский медицинский техникум»

Разработчик: Астапов М.Н., преподаватель высшей категории ОГБОУ СПО «Рославльский медицинский техникум»

Рецензенты:
Гордиенко Наталья Дмитриевна - руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории Смоленского областного государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования города Рославля «Рославльский техникум промышленности и сферы обслуживания»
Курчевская Светлана Алексеевна - председатель ЦМК ОГСЭ

Рекомендовано:

методическим советом

ОГБОУ СПО «Рославльский медицинский техникум»

Протокол №____от_____2015г

СОДЕРЖАНИЕ стр.

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5-52
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 53
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 58

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения примерной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной программы в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл», является общегуманитарной дисциплиной**.**

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **476** часов в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **238**часа;
- самостоятельной работы обучающегося **238** часов

При написании календарно-тематического планирования и проведении учебных занятий в зависимости от погодных условий раздел Лыжная подготовка проводится в середине раздела Аэробика.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	***Объем часов***
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**476**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**238**
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	236
контрольные работы	**-**
курсовая работа (проект)	**-**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта группах ОФП, не менее 2 часов в неделю.	
Итоговая аттестация в форме*:* *дифференцированного зачета*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности				
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	**Содержание учебного материала:**		**2**	1
	1	**Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.**		
	2	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.		
	3	Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	4	Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.		
	5	**Социально-биологические основы физической культуры.**		
	6	Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий.		
	7	Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.		
	8	Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.		
	9	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	10	**Основы здорового образа и стиля жизни.**		
	11	Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха.		
	12	Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.		
	13	Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни.		
	14	Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни.		
	15	Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия.		
	16	Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.		
	17	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.		
	18	Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	19	Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		

	Практические занятия:	**6**	
	1.1.1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз	**2**	1
	1.1.2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	**2**	
	1.1.3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, мышц брюшного пресса. Проведение студентов самостоятельно подготовленных.	**2**	
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	**8**	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
2.1. Лёгкая атлетика **Тема 2.1.1.** Развитие общей выносливости.	**Практическое занятие**	**2**	2
	Содержание учебного материала:		
	1 Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой		
	2 Требования программы и нормативы по легкой атлетике		
	3 Классификация видов легкой атлетики		
	4 Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование		
	5 Общефизические упражнения.		
	6 Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	**2**	

Тема 2.1.2. Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Постановка стартовых колодок		2
	2 Последовательность выполнения команд		
	3 Техника работы рук и ног		
	4 Бег на короткие дистанции		
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	**2**	
Тема 2.1.3. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.	**Практическое занятие**	**2**	2
	Содержание учебного материала:		
	1 Техника бега с низкого и высокого стартов.		
	2 Техника отталкивания в прыжках в длину с места.		
	3 Специальные беговые и прыжковые упражнения.		
	4 Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	**2**	
Тема 2.1.4. Развитие скоростно-силовой выносливости.	**Практическое занятие**	**2**	2
	Содержание учебного материала:		
	1 Варианты подбора разбега		
	2 Совершенствование бега на короткие дистанции		
	3 Специальные прыжковые упражнения		
	4 Бег по дистанции 3 км с заданием		
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	**2**	

Тема 2.1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Специальные и подготовительные упражнения		2
	2	Специальные прыжковые упражнения		
	3	Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка.		2
	2	Выполнение контрольного норматива в беге на 2000 и 3000 м.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий		**2**	
2.2. Спортивные игры. Волейбол **Тема 2.2.1.** Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Теоретические сведения о волейболе		2
	2	Техника безопасности во время занятий волейболом		2
	3	Правила игры		2
	4	Подготовительные и имитационные упражнения		2
	5	Упражнения с набивными мячами		2
	6	Упражнения с набивными мячами из и.п. сед		2
	7	Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г.. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2.Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	

Тема 2.2.2. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			2
	1	Подготовительные и имитационные упражнения		2
	2	Упражнения с набивными мячами		2
	3	Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами		2
	4	Демонстрация правил расстановки игроков		2
	5	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.3. Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2
	2	Бросковые упражнения		2
	3	Совершенствование технических приемов волейбола		3
	4	Совершенствование техники нижней прямой подачи		3
	5	Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи		3
	6	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.4. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		1

действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	2	Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара		2
	3	Имитационные упражнения для обучения техники работы ног		1
	4	Имитационные упражнения с теннисными шариками		1
	5	Нападающий удар в парах		1
	6	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		1
	7	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		1
	8	Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков		1
	9	Двусторонняя игра		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	2
Тема 2.2.5. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2
	2	Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п.		2
	3	Совершенствование техники волейбольных подач		3
	4	Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера		1
	5	Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»		2
	6	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.6. Совершенствование техники перемещений,	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			

стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.				
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2
	2	Техника перемещений		2
	3	Прием и передача мяча в движении		2
	4	Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед		2
	5	Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед		2
	6	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.2.7. Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игр.а	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)		2
	4	Нападающий удар в парах		2
	5	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		2
	6	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		2
	7	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.8. Закрепление техники игры от сетки. Повторение техники	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2

нападающего удара с последующей одиночной блокировкой. Двусторонняя игра	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		2
	4	Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		2
	5	Разучивание техники одиночного блока.		2
	6	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.2.9. Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера		2
	4	Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера		2
	5	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.10. Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Техника игры от сетки		2
	4	Обучение тактическим групповым действиям в нападении		2
	5	Двусторонняя игра		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий			
Тема 2.2.11. Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Техника волейбольных подач		2
	4	Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег»		2
	5	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.12. Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			2
	1	Подготовительные и специальные беговые упражнения;		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера)		2
	4	Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)		2
	5	Обучение тактическим групповым действиям в защите		2
	6	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.13. Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Тренировка нижней прямой и верхней прямой подач.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2

Двусторонняя игра .	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера)		2
	4	Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)		2
	5	Нижняя прямая и верхняя прямая подачи		2
	6	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г.. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.14. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Двусторонняя игра	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Выполнение контрольного норматива по ОФП (сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание туловища)		2
	4	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.2.15. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбина-	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2

циях. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи)	3	Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи)		2
	4	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.2.16. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по ОФП.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные и специальные упражнения волейболиста		2
	2	Прием и передача мяча из различных и.п.		2
	3	Выполнение контрольного норматива по ОФП		2
	4	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
2.3. Баскетбол **Тема 2.3.1.** Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)		2
	2	Стойки		2
	3	Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча		2
	4	Упражнения для развития силы		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.3.2. Повторение техники ведения и передачи	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			

мяча на месте и в движении.	1	Упражнения для развития силы		2
	2	Способы передач мяча		2
	3	Ловля мяча двумя руками		2
	4	Упражнения с набивными мячами		2
	5	Эстафеты		2
	6	Остановки по сигналу		2
	7	Упражнения для развития быстроты		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игрв процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.3.3. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча		2
	2	Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко		2
	3	Ведение мяча: высокое и низкое		2
	4	Ведение мяча с изменением скорости		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.3.4. Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки)	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты)		2
	2	Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.)		2
	3	Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх- назад и ловля двумя руками за спиной)		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.3.5. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении		2
	2	Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу		2
	3	Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)		2
	4	Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты		2
	5	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.3.6. Закрепление техники защиты и техники нападения.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении и защите		2
	2	Передача мяча		2
	3	Ловля мяча		2
	4	Ведение мяча		2
	5	Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча)		2
	6	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2 Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**4**	

Тема 2.3.7. Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника игры в нападении		2
	2	Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек)		2
	3	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.3.8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча)		3
	2	Встречная передача мяча		3
	3	Передача мяча в тройках		3
	4	Передача мяча бегущему впереди		3
	5	Бег в сочетании с остановками		3
	6	Бег по прямой или по отрезкам		3
	7	Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения		3
	8	Ведение с остановкой, поворотом и передачей		3
	9	Ведение с обводкой одного и двух соперников		3
	10	Эстафеты с ведением мяча		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.3.9. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника выполнения бросков		2
	2	Броски в корзину из-под щита с места		2
	3	Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком		2
	4	Броски в корзину со встречной передачи		2
	5	Броски в корзину со средних дистанций с места		2

	6	Штрафные броски		2
	7	Игра 1х1 с броском в корзину		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.3.10. Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Специальные и подготовительные упражнения		2
	3	Выполнение технических приемов		2
	4	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.3.11. Техника защищающегося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в исходное положение.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Основные стойки		2
	2	Передвижения в стойках		2
	3	Выполнение защитных действий против двух игроков		2
	4	Индивидуальные действия в защите		2
	5	Двусторонняя игра		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
2.4. Бадминтон **Тема 2.4.1** Сведения о системе тренировок по бадминтону.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Теоретические сведения о бадминтоне		
	2	Требования по технике безопасности во время занятий бадминтоном		2

	3	Правила игры		2
	4	Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса.		2
	5	Упражнения для мышц ног		2
	6	Упражнения для тазобедренного сустава		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.4.2. Ознакомление с техникой игры: способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадки, жонглирование воланом.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Подготовительные упражнения		2
	2	Челночный бег 4*10		2
	3	Упражнения с набивными мячами		2
	4	Прыжки на скакалке		2
	5	Упражнения на растягивание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.4.3. Обучение техники удара сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Прыжки через препятствия		2
	2	Прыжки на скакалке		2
	3	Упражнения с набивными мячами		2
	4	Имитации ударов		2
	5	Удары с передвижениями		2
	6	Упражнения в парах		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	

Тема 2.4.4. Обучение техники приёма и подачи волана. Закрепление техники удара и подрезки.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			2
	1	Упражнения на координацию		2
	2	Имитация с отягощениями		2
	3	Игра двумя воланами		2
	4	Упражнение на частоту движений		2
	5	Упражнения в парах		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.4.5. Обучение тактическим действиям в бадминтоне. Закрепление техники подачи и приёма волана.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Обманные действия		2
	2	Подача и приём подачи		2
	3	Специальные прыжковые упражнения		2
	4	Упражнения на координацию		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.4.6 Ознакомление с тактическими действиями в одиночном разряде.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Специальные прыжковые упражнения		2
	2	Упражнения на координацию		2
	3	Удары с передвижениями		2
	4	Игра двумя воланами		2
	5	Старты из различных положений		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.4.7 Защитные, контратакующие и	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			2
	1	Удары с передвижениями		2

нападающие действия. Закрепление техники удара и подрезки.	2	Подставки, переводы, добивания, сметания		2
	3	Обманные действия		2
	4	Упражнения в парах		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.4.8 Обучение тактике парных игр.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Взаимодействие в парах		2
	2	Атакующие и защитные комбинации		2
	3	Комбинации в парах		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий		**2**	
2.5. Аэробика **Тема 2.5.1.** Сведения о системе тренировок оздоровительной аэробики.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Требования по технике безопасности во время занятий аэробикой		1
	2	Запрещенных упражнений, правила организации проведения занятий, врачебный контроль и самоконтроль.		1
	3	Упражнения на растягивание		2
	4	Силовые упражнения для мышц живота и пресса		2
	5	Упражнения на координацию		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.2 Ознакомление с	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			

терминологией аэробики. Основы техники выполнения упражнений аэробики.	1	Терминологическая лексика		1
	2	Основные требования, предъявляемые к рациональной технике выполнения упражнений		
	3	Характеристика подскоков и прыжков (с одной ноги, с двух, на одну, на две, с поворотом, со сменой, еред, в сторону , назад и т.д) Силовые упражнения для мышц ног		1
	4	Выполнения подскоков (на двух ногах, на одной ноге, «бабочка», подскоки ноги врозь – ноги вместе, подскок с захлёстом, подскок с выпадами, подскок с махами, подскок с подъемом колена, «подскок на пятку» и т.д). Обучение технике выполнения прыжков.		2
	5	Базовые элементы аэробики		2
	6	Стретчинг основных (крупных) мышц ног (бицепс бедра, квадрицепс бедра, икроножная мышца, мышцы голени)		2
		Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	**2**	
Тема 2.5.3. Ознакомление с техникой выполнения движений в степ-аэробике. Разучивание базовых шагов в степ-аэробике.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Основные исходные положения		2
	2	Основные виды шагов		2
	3	Основные базовые шаги.		2
	4	Упражнения на развитие быстроты		2
	5	Упражнения на развитие координации		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.4. Закрепление базовых шагов в степ –аэробике**.** Разучивание простых связок	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Дыхательные упражнения		2
	3	Силовые упражнения		2

	4	Стретчинг		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.5 Ознакомление с техникой выполнения движений в фитболе-аэробике. Обучение основным положениям фитбол – аэробики.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Исходные положения		1
	2	Комплексы упражнений		1
	3	Гимнастические упражнения		2
	4	Основные (базовые) движения аэробики		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.6. Гимнастические упражнения в фитбол-аэробике. Закрепление основных положений в фитбол- аэробике.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Ходьба		2
	2	Бег		2
	3	Прыжки		2
	4	ОРУ		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.7. Закрепление основных	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			2

положений в фитбол-аэробике. Общеразвивающие упражнения без предмета(сидя на мяче). Упражнений для рук и плечевого пояса.	1	Упражнения для пальцев кисти		2
	2	Упражнения для увеличения подвижности суставов		2
	3	Упражнения для разгибателей и сгибателей		2
	4	Упражнения для увеличения подвижности в предплечье и плечевых суставах		2
	5	Упражнение на расслабление мышц рук и плечевого сустава		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.5.8. Закрепление основных положений в фитбол-аэробике. Общеразвивающие упражнения без предмета(сидя на мяче). Упражнений для ног и тазовой области	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			2
	1	Упражнения для стоп и голени		2
	2	Упражнения для увеличения подвижности в суставах		2
	3	Силовые упражнения для мышц бедра		2
	4	Упражнения для мышц тазового дна		2
	5	Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах		2
	6	Упражнения для расслабления мышц ног		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.5.9 Закрепление основных положений в фитбол-аэробике. Общеразвивающие упражнения без предмета(сидя на мяче). Упражнения для туловища	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения для мышц передней поверхности туловища		2
	2	Упражнения для увеличения подвижности позвоночника		2
	3	Упражнения для задней поверхности туловища		2
	4	Упражнения для мышц боковой поверхности туловища		2
	5	Упражнения для мышц шеи		2
	6	Упражнения для подвижности в суставах		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.5.10. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний в фитбол-аэробике	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения для профилактики плоскостопия		2
	2	Упражнения для профилактики скалиоза		2
	3	Дыхательные гимнастика Стрельниковой		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.5.11. Ознакомление с техникой выполнения движений в шейпинге. Упражнения для коррекции верхней части тела.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения для разминки		2
	2	Упражнения для рук		2
	3	Упражнения для шеи		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.5.12. Закрепление техники выполнения движений в шейпинге. Упражнения для коррекции верхней части тела.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения для разминки		2
	2	Упражнения для позвоночника		2

	3	Упражнения для лица		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.13. Закрепление техники выполнения движений в шейпинге. Упражнений для коррекции нижней части тела.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения для разминки		2
	2	Упражнения для бёдер		2
	3	Упражнения для ног		2
	4	Упражнения для живота		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий		**2**	
Тема 2.5.14. Закрепление техники выполнения движений в шейпинге. Упражнений для коррекции нижней части тела.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения для разминки		2
	2	Упражнения для талии		2
	3	Упражнения для щиколоток		2
	4	Упражнения для ягодиц		2
	5	Упражнения для пресса		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.15. Ознакомление с техникой выполнения движений в пилатесе.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Упражнения для пресса		2
	3	Упражнения на дыхание		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.			
Тема 2.5.16. Закрепление техники выполнения движений в пилатесе.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Упражнения для гибкости и растяжки		2
	3	Упражнения на дыхание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.17. Закрепление техники выполнения движений в пилатесе	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Упражнения для рук и груди		2
	3	Упражнения на дыхание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		2	
Тема 2.5.18. Ознакомление с техник-ой выполнения движений в стретчинг-аэробике.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Общая характеристика стретчинга,		1
	2	Методы тренировки гибкости (активный, пассивный, статический, динамический)		1
	3	Технические основы выполнения упражнений на растягивание		1
	4	Упражнения на дыхание		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.19. Закрепление техники выполнения движений в стретчинг-аэробике.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Упражнения для растяжки ног		2
	3	Упражнения на дыхание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.20. Закрепление техники выполнения движений в стретчинг-аэробике.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Тренировки гибкости с различными мышцами		2
	3	Тренировка гибкости индивидуально и в парах		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		**2**	
Тема 2.5.21. Специфические методы разучивания и освоения комбинаций в аэробике.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Метод линейной прогрессии		1
	2	Метод «от головы к хвосту»		1
	3	Упражнения на растягивание (стретчинг)		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г.		**2**	

	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.5.22 Закрепление специфических методов разучивания и освоения комбинаций в аэробике.	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Метод зигзага		1
	2 Метод сложения		1
	3 Собственно блок-метод		1
	4 Упражнения на растягивание (стретчинг)		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	**2**	
Тема 2.5.23. Выполнение изучен-ных и закреплённых двигательных качеств в процессе занятий аэробикой (комплекса самостоятельно состав ленных упражнений)	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Разминка		2
	2 Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.	**2**	
2.5. Лыжная подготовка **Тема 2.5.1.** Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом		2
	2 История развития лыжного спорта		2
	3 Правила подбора лыжного инвентаря		2

одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	4	Гигиенические требования		2
	5	Строевые приемы		2
	6	Перемещение к месту занятий		2
	7	Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода		2
	8	Прохождения дистанции кросса до 4 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.2. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Основные виды перемещения на лыжах		2
	2	Работа рук		2
	3	Правила отталкивания палками		2
	4	Равновесие, стойка		2
	5	Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах)		2
	6	Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг)		2
	7	Отталкивание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.3. Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника лыжных ходов		2
	2	Разновидности стоек		2

	3	Поворотов		2
	4	Торможений		2
	5	Прохождение дистанции лыжного кросса		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.4. Обучение полуконько-вому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км .	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения на координацию		1
	2	Имитационные упражнения		1
	3	Скольжение на одной ноге		1
	4	Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения		1
	5	Прохождение дистанции до 4 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.5. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Координационные упражнения		2
	3	Техника одношажного конькового лыжного хода		1
	4	Техника двушажного конькового лыжного хода		1
	5	Прохождение дистанции до 5 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	

Тема 2.5.6. Закрепление техники скользящего конькового лыжного шага. Прохождение дистанции до 5 км.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Координационные упражнения		2
	3	Техника одношажного конькового лыжного хода		1
	4	Техника двушажного конькового лыжного хода		1
	5	Прохождение дистанции до 5 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.7. Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Координационные упражнения		2
	3	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук		1
	4	Прохождение дистанции до 5 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.8. Закрепление техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Координационные упражнения		2
	3	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук		1
	4	Прохождение дистанции до 5 км		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.9. Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук		2
	3	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног		2
	4	Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 5 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.10. Закрепление техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Имитационные упражнения		2
	2	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук		2
	3	Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног		2
	4	Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 5 км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2. 5.11. Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 5 км.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка		2
	2	Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный		2
	3	Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный		2

	4	Применение техники перехода с одного лыжного хода на другой с учетом рельефа местности на дистанции до 4 км		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.12. Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Применение лыжных ходов на местности		2
	2	Правильное распределение сил во время лыжных гонок		2
	3	Прохождение дистанции до 5 км		2
	4	Тактические действия на дистанции		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
Тема 2.5.13. Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 5 км.- девушки и 10 км - юноши без учета времени	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника лыжных ходов		2
	2	Выполнение контрольного норматива		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах (коньках) в свободное время.		**2**	
2.6. Плавание **Тема 2.6.1.** Обучение упражнениям для освоения с водой. Обучение скольжению и дыханию в воде.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Требования по технике безопасности		1
	2	Гигиенические требования к занятиям в бассейне, противопоказания		1
	3	Погружение в воду		1
	4	Дыхательные упражнения в воде		1
	5	Стартовое отталкивание от бортика бассейна при скольжении на спине		1

	6	Упражнения для освоения с водой «поплавок», «звездочка»		1
	7	Скольжение на спине после отталкивания (руки вдоль тела)		1
	8	Скольжение на спине после отталкивания (руки вытянуты вперед)		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		**2**	
Тема 2.6.2. Обучение технике работ в кроле на спине. Обучение плаванию кролем на спине в полной координации.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Скольжение на груди с работой ног		2
	3	Скольжение на спине с работой ног		2
	4	Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно)		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах		**2**	
Тема 2.6.3. Закрепление техники плавания способом кроль на спине.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Скольжение на спине с работой ног		2
	3	Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно)		2
	4	Плавание на спине в полной координации		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	**2**	
Тема 2.6.4. Обучение техники скольжения на груди на задержке дыхания. Дыхание в воду	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Разминка на суше		2
	2 Скольжение на груди без работы ног		2
	3 Скольжение на спине с работой ног		2
	4 Дыхание в воду стоя у бортика		2
	5 Произвольное плавание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	**2**	
Тема 2.6.5. Закрепление техники скольжения на груди. Дыхание в воду	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Разминка на суше		2
	2 Дыхание в воду		2
	3 Скольжение на груди, руки вверху		2
	4 Скольжение на груди, одна рука вверху, другая прижата		2
	5 Плавание в половину координации		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.	**2**	
Тема 2.6.6. Обучение технике	**Практическое занятие**	**2**	

работы ног и рук в кроле на груди.	**Содержание учебного материала:**			
	1	Разминка на суше		2
	2	Дыхание в воду у бортика		2
	3	Разминка в воде		2
	4	Техника работы рук и ног в кроле на груди		1
	5	Свободное плавание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах		**2**	
Тема 2.6.7. Закрепление техники работы ног и рук в кроле на груди.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Дыхание в воду у бортика		2
	3	Скольжение (одна рука вперед, другая у бедра) с непрерывными попеременными движениями ногами и последующим присоединением движений руками кролем на груди (сделать три цикла движений).		1
	4	Свободное плавание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах		**2**	
Тема 2.6.8. Обучение плаванию стилем «брасс». Обучение старту из воды.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Дыхание в воду у бортика		2
	3	Обучение положению тела		1
	4	Обучение движению руками и ногами		1

	5	Обучение старту из воды		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		**2**	
Тема 2.6.9. Закрепление техники плавания стилем «брасс». Обучение старту с тумбочки.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Дыхание в воду у бортика		2
	3	Обучение движению руками и ногами		1
	4	Закрепление старта из воды		2
	5	Обучение старту с тумбочки		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах		**2**	
Тема 2.6.10. Обучение прикладным способам плавания. Обучение поворотам	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разминка на суше		2
	2	Обучение плаванию на боку		1
	3	Обучение оказанию первой помощи на воде		1
	4	Обучение поворотам		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.		**2**	
Тема 2.6.11. Выполнение конт-рольных нормативов на	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			

дистанции 100 метров (одним стилем).	1	Разминка на суше		2
	2	Подготовительные упражнения на воде		2
	3	Выполнение контрольных нормативов на дистанции 100 метров (одним стилем)		2
	. *Самостоятельная работа обучающихся:* Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах .		**2**	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).				
Раздел 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.				
Тема 3.1.1. Развитие профессиональной выносливости	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.		1
	2	Упражнения на развитие сердечно-сосудистой выносливости		1
	3	Упражнения на развитие мышечной выносливости		2
	4	Комплекс специальных упражнений		1

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.2. Развитие профессиональной силовой подготовки	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности		1
	2	Упражнения с преодолением собственного веса тела		1
	3	Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением		1
	4	Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.3. Развитие профессиональной силовой подготовки.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Марш-бросок по пересеченной местности		2
	2	Метание гранаты		2
	3	Переноска пострадавшего		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.4. Воспитание ловкости.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов		1

		с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		
	2	Настольный теннис		2
	3	Комплекс упражнений на развитие ловкости		2
	4	Прыжковые упражнения		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.5. Воспитание ловкости.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Комплекс упражнений в обычных, облегченных и затрудненных условиях (сигнал звука, увеличение темпа, с преодолением препятствия).		2
	2	Настольный теннис		2
	3	Подвижные игры, групповые эстафеты		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.6. Воспитание быстроты.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности		1
	2	Ускорения с высокого старта		3
	3	Комплекс беговых упражнений		3
	4	Техника низкого старта		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.7. Воспитание	**Практическое занятие**		**2**	

специальной выносли-вости.	**Содержание учебного материала:**			
	1	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.		1
	2	Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы)		2
	3	Спортивные игры		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.8. Воспитание гибкости.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Анализ профессиограммы		1
	2	Комплекс упражнений на развитие гибкости		2
	3	Упражнения с гимнастическими палками		2
	4	Упражнения у шведской стенке		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.9. Воспитание гибкости.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения на силу мышц живота на гимнастической скамейке		2
	2	Упражнения на развитие активной гибкости и подвижности в суставах рук, плечевого пояса, туловища, ног		2
	3	Упражнения в парах на развитие пассивной гибкости.		2
	4	Упражнения у шведской стенке		2

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.10. Воспитание скоростно-силовых качеств.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков		1
	2	Эстафетный бег		3
	3	Прыжки в длину с места		3
	4	Беговые и прыжковые упражнения		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156)		**2**	
Тема 3.1.11. Воспитание скоростно-силовых качеств.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Беговые и прыжковые упражнения		3
	2	Броски набивных мячей		2
	3	Скоростные перемещения циклического характера		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156)		**2**	
Тема 3.1.12. Развитие становой силы.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств		1
	2	Упражнения с использованием тренажёрных снарядов (эспандеры, утяжелители) для работы на мышцы ног и рук		1

	3	Спортивные игры		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.13. Развитие становой силы	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу)		3
	2	Гимнастические силовые упражнения		2
	3	Спортивные игры		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.14. Прикладные виды спорта.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Прикладные виды спорта		2
	2	Туристическая эстафета		1
	3	Основы элементов игры в дартс		1
	4	Метание малого мяча		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.15. Пути совершенство-вания способности поддерживать равновесие.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Оценка эффективности ППФП.		1
	2	Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия		2

	3	Комплекс упражнений для глаз		1
	4	Упражнения для развития чувства пространства		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.16. Воспитание туристических навыков.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Прохождение полосы препятствий		2
	2	Оказание помощи пострадавшему		2
	3	Элементы выживания в трудных условиях		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Тема 3.1.17. Оказание первой помощи пострадав-шему на воде.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Техника безопасности на воде		2
	2	Изучение приемов спасания тонущего		1
	3	Освобождение от захватов		1
	4	Способы транспортировки пострадавшего		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	

Тема 3.1.18. Воспитание специальных волевых качеств и эмоциональной устойчивости	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Ходьба и бег с закрытыми глазами.		2
	2	Прыжки через препятствия и гимнастические снаряды		2
	3	Прыжки-падения на землю, пол.		2
	4	Быстрое нападение в играх		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).		**2**	
Раздел 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)				
Тема 3.2.1. Строевая подготовка.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю		2
	2	Выполнение основных приемов строевой подготовки		3
	3	Комплекс гимнастических упражнений		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).		**2**	
Тема 3.2.2. Закрепление строевой подготовки.	**Практическое занятие**		**2**	
	1	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю		2
	2	Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки		3
	3	Комплекс гимнастических упражнений		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)		**2**	

	2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).		
Тема 3.2.3. Навыки огневой подготовки.	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Навыки обращения с оружием		1
	2 Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням		1
	3 Разучивание техники обращения с оружием		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	**2**	
Тема 3.2.4. Закрепление навыков огневой подготовки.	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Навыки обращения с оружием		1
	2 Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням		1
	3 Закрепление и совершенствование техники обращения с оружием		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	**2**	
Тема 3.2.5. Основные приемы борьбы.	**Практическое занятие**	**2**	
	Содержание учебного материала:		
	1 Виды борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой)		1
	2 Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы		1
	3 Общая физическая подготовка		2
	4 Подвижные игры		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	**2**	

Тема 3.2.6. Тактика ведения борьбы.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Разучивание тактики ведения борьбы		1
	2	Стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки		1
	3	Подвижные игры		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).		**2**	
Тема 3.2.7. Закрепление тактики ведения борьбы.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы		1
	2	Болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы		1
	3	Подвижные игры		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).		**2**	
Тема 3.2.8. Полоса препятствий.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Преодоление полосы препятствий		2
	2	Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре		2
	3	Подвижные игры		3

	Самостоятельная работа обучающихся: Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.: «Академия», 2011 г 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).		**2**	
Тема 3.2.9. Дифференцированный зачет.	**Практическое занятие**		**2**	
	Содержание учебного материала:			
	1	Преодоление полосы препятствий		2
	2	Подвижные игры		2
	3	Дифференцированный зачет		2

Организационно-методические рекомендации: *Распределение учебных часов на различные темы программы*

		Всего	Из них аудиторных
1	**Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.**	16	**8**
2	Лёгкая атлетика	24	**12**
3	Спортивные игры	144	**72**
4	Аэробика/Атлетическая гимнастика	92	**46**
5	Лыжная подготовка	52	**26**
6	Плавание	44	**22**
7	**Профессионально-прикладная физическая подготовка**	72	**36**
8	**Военно – прикладная физическая подготовка**	32	**16**
	Итого	476	**238**

К разделу 1.
Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделу 2 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.
К разделу 2., теме 2.3.
В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых преподаватель выбирает одну или несколько спортивных игр.
При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно поведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).
*** Трудоемкости тем являются обязательными для изучения, трудоёмкость может быть изменена только в сторону увеличения.*
****-В план включается одна из двух тем.*

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, волейбольные мячи; щиты,корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанга с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики, фитболы).
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки и.т.п.).

Для плавания: плавательный бассейн; раздевалки, душевые кабины.. Оборудование для плавания: хронометры, плавательные доски, круги, ласты, колобашки и.т.п.; спасательное оборудование и инвентарь (шесты, спасательные круги, спасательные шары и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. М. «Физическая культура» «Академия» , 2011 год

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. – 44с.

2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.

3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.

4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.

6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 320 с.

8. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.

9. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.

11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.

12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192 с.

13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с

14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.

15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.

16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2000. - 72 с.

17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроэкт. - 1994. – 116 с.
18. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.

19. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.

20. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.

21. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

22. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование,

тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. – М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)
3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N 355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»

8. Приказ N 100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполненять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта	**Методы оценки результатов:** - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. **Лёгкая атлетика**. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий

	(проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. **Спортивные игры.** Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. **Аэробика (девушки)** Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. **Атлетическая гимнастика (юноши)** Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. **Лыжная подготовка.** Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. **Конькобежная подготовка**. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500

	метров без учёта времени. **Кроссовая подготовка**. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. **Плавание.** Оценка техники плавания способом: - кроль на спине; - кроль на груди; - брасс. Оценка техники: - старта из воды; - стартового прыжка с тумбочки.; - поворотов. 4. Проплывание избранным способом дистанции 400 м без учёта времени. ***Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*** *Для этого организуется тестирование в контрольных точках:* *На входе – начало учебного года, семестра;* *На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.* Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.