

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация  
"Академия технологии и управления"  
(АНПОО "Академия технологии и управления")**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеобразовательного учебного предмета**  
**БД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**для специальностей естественнонаучного профиля**

Новочебоксарск, 2021

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413

Утверждена в составе ППСЗ по специальностям естественнонаучного профиля

Организация - разработчик: АНПОО «Академия технологии и управления»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	6
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	27
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	28

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## **БД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Рабочая программа учебного предмета БД.08. Физическая культура разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413; Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины БД.08. Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.); Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования в соответствии с письмом

Программа общеобразовательного учебного предмета предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело, 33.02.01. Фармация, 31.02.02. Акушерское дело

### **1.2. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебный предмет БД.08. Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования как учебный предмет естественнонаучного профиля профессионального образования.

### **1.3. Цели и задачи учебного предмета – требования к результатам освоения учебного предмета:**

Освоение содержания учебного обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

#### **личностных:**

**ЛР.2.** Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

**ЛР.3.** Готовность к служению Отечеству, его защите;

**ЛР.10.** Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

**ЛР.11** Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**ЛР.12** Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

#### **метапредметных:**

**М.1** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

**М.2** умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**М.4** готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

**М.5** умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

**М.7** умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

**предметных:**

**П.1** Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**П.2** Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**П.3** Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**П 4.** Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П.5** Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

практических занятий, обучающегося 115 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	115
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
самостоятельная работа над индивидуальным проектом	16
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

## 2.2. Тематический план и содержание учебного предмета БД. 8 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<b>Содержание учебного материала</b>	1/1
	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	
Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/2
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебного предмета «Физическая культура».	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Упражнения на общефизическую подготовку	1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>32 (16)</b>
Тема 1. Обучение технике бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/3
	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики.	
Тема 2. Профилактика спортивного травматизма.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/4
	<b>Практическое занятие</b> Роль организации самостоятельных занятий. Бег на короткие дистанции.	
Тема 3. Бег с высоким подниманием бедра	<b>Содержание учебного материала</b>	1/5
	<b>Практическое занятие</b> Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Специальные упражнения бегуна.	
Тема 4. Тренировка в беге на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/6
	<b>Практическое занятие</b> Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне. Демонстрация работы рук, ног и дыхания во время бега.	

	<b>Самостоятельная работа</b>	
	<p>Выбор тем (направлений) индивидуальных проектов.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самоутверждение и самореализация в обществе при занятиях тайским боксом.</li> <li>2. Развитие дзюдо в нашем городе.</li> <li>3. Влияние плавание на осанку человека.</li> <li>4. Негативное влияние гиподинамии на организм человека</li> <li>5. Влияние армейского рукопашного боя на организм человека.</li> <li>6. Развитие волевых качеств при занятиях триатлоном</li> <li>7. Влияние легкой атлетики на скоростно- силовые качества</li> </ol>	2
Тема 5.Обучение технике высокого старта	<b>Содержание учебного материала</b>	1/7
	<b>Практическое занятие</b> Бег с высоким подниманием бедра 2х30м. Упражнения с захлестыванием голени назад 2х30м. Упражнения на ускорение бега 2х30м, 2х60м.	
Тема 6. Оработка стартового разгона.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/8
	<b>Практическое занятие</b> Отработка техники высокого старта. Проверка уровня физической подготовленности. Оработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Выполнение упражнений на технику высокого старта. Развитие скоростной реакции	
Тема 7.Обучение технике низкого старта.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/9
	<b>Практическое занятие</b> Отработка низкого старта. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	
Тема 8.Низкий старт из различных исходных положений.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/10
	Низкие старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Выполнение упражнений на технику низкого старта. Развитие скоростной реакции Поиск проблемного поля и темы индивидуального проекта	1
Тема 9. Бег на средние	<b>Содержание учебного материала.</b>	



дистанции	<b>Практическое занятие</b> Отработка техники высокого старта. Проверка уровня физической подготовленности. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	1/11
Тема 10. Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег. Определение ЧСС.	1/12
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Выполнение упражнений на технику стартового разгона. Развитие скоростной реакции	1
Тема 11. Обучение технике финиширования	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Финиширование при медленном и быстром беге, ходьбе. Финиширование с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад. Наклон вперед на финишную ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге, индивидуально и в группах. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега.	1/13
Тема 12. Бег по пересеченной местности	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий.	1/14
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику финиширования.	1
Тема 13. Обучение технике эстафетного бега 4 100 м	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом.	1/15
Тема 14. Обучение технике эстафетного бега 4 400 м	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. вираж).	1/16
Тема 15. Старт на отдельной дорожке на прямой.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку.	1/17

Тема 16. Соблюдение расстояния от начала разбега до контрольной отметки.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.	1/18
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости. Определение и анализ проблемы индивидуального проекта	2
Тема 17. Техника бега по прямой с различной скоростью	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Прямолинейное движение: бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см; бег по прямой линии шириной 5 см.; бег по гимнастическим скамейкам.	1/19
Тема 18. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Продвижение вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.	1/20
Тема 19. Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Бег на расстояние 10–15 м с высоким подниманием бедра– переход на бег с ноги на ногу на расстояние 10–15 м – переход на бег по дистанции 20–30 м.	1/21
Тема 20. Бег в спокойном темпе с постановкой стопы	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку). Бег с ускорением. Бег на время с ходу (20 м, 30 м).	1/22
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику бега по прямой с различной скоростью. Развитие скоростной реакции. Определение и анализ проблемы индивидуального проекта	2
Тема 21. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей - рук, ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др.	1/23
Тема 22. Бег по кругу	<b>Содержание учебного материала</b>	

с постепенным уменьшением радиуса до 20 - 25 м.	<b>Практическое занятие</b> Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м. Техника бега по повороту. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20 - 25 м.	1/24
Тема 23. Выбегание с середины виража на прямую	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Бег змейкой. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Переменный бег до 2000 м.	1/25
Тема 24. Бег в затрудненных условиях	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д.	1/26
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости. Определение и анализ проблемы индивидуального проекта	2
Тема 25. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Отталкивание с 1 шага. Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3-5 шагов через веревочку.	1/27
Тема 26. Прыжок с набором скорости.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Разбег 3-5, 5-7, 7-9 шагов с обозначением отталкивания.	1/28
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Выполнения упражнений на технику прыжка в длину с разбега.	
Тема 27. Обучение технике прыжка в высоту способом «прогнувшись».	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки с 2-3 шагов. Положение «в шаге». Прыжок с места с дальним выбрасыванием ног вперед. Прыжок вверх и вперед с возвышенности (0,5 м) в яму. Прыжки в длину с 5-6 шагов.	1/29
Тема 28. Прыжки с разного разбега.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Приземление на обе ноги. Прыжки с разного разбега (полного и неполного) с отталкиванием от грунта (от бруска). Прыжки с места в длину.	1/30

	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Выполнения упражнений на технику прыжка в высоту способом: «прогнувшись». Определение и анализ проблемы индивидуального проекта	
Тема 29. Обучение технике прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/31
	<b>Практическое занятие</b> Техника разбега и отталкивания. Техника преодоления планки.	
Тема 30. Совершенствование техники прыжка.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники прыжка.	1/32
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Выполнения упражнений на технику прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	1
Тема 31. Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной».	<b>Содержание учебного материала</b>	1/33
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки с прямого и бокового разбега на высокие предметы. Прыжки через планку с прямого разбега (прыжок «на взлет»). Прыжки в вис на гимнастическую стенку. Прыжки с доставанием подвешенного предмета маховой ногой. Бег по линии разбега с отталкиванием вверх. Прыжки через планку с 3, 5, 7, 9 шагов разбега с приземлением на толчковую ногу («пистолетиком»).	
Тема 32. Прыжки способом «перекидной» через планку, установленную на доступной высоте.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/34
	<b>Практическое занятие</b> Нахождение оптимального разбега. Прыжки с 1, 3 шагов разбега с подтягиванием толчковой ноги пяткой к ягодице и поворотом на 180°.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Научиться технике прыжка в высоту способом перекидной. Определение и анализ проблемы индивидуального проекта	
Тема 33. Обучение технике метания гранат	<b>Содержание учебного материала</b>	1/35
	<b>Практическое занятие</b> Метание снарядов с бросковых шагов в цель на расстоянии 10 —12 м от линии броска. Варианты выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо – назад».	
Тема 34. Обучение	<b>Содержание учебного материала</b>	1/36

технике метания гранат способом «вперед — вниз — назад».	<b>Практическое занятие</b> Метание с 4 бросковых отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад». Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед — вниз — назад». Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед — вниз — назад».	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику метания гранат. Постановка цели индивидуального проекта	1
Тема 35. Обучение технике метания ядра.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/37
	<b>Практическое занятие</b> Толкание ядра с места вперед — вверх и вперед — вниз. Толкание ядра через различные предметы.	
Тема 36. Толкание ядра со скачка из круга.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/38
	<b>Практическое занятие</b> Толкание ядра облегченного веса со скачка.	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Выполнения упражнений на технику метания ядра.	1
Тема 37. Обучение технике бега по пересечённой местности	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/39
	<b>Практическое занятие</b> Подъемы и спуски. Восстановление ритма дыхания.	
Тема 38. Обучение технике цепления за деревья, кусты.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/40
	<b>Практическое занятие</b> Цепление за деревья, кусты руками на крутых подъемах и спусках.	
Тема 39. Обучение технике преодоления горизонтальных препятствий.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/41
	<b>Практическое занятие</b> Преодоление горизонтальных препятствий (ямы, канавы, рвы).	
Тема 40. Обучение технике преодоления вертикальных препятствий.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/42
	<b>Практическое занятие</b> Преодоление вертикальных препятствий.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2
	Выполнения упражнений на технику бега по пересечённой местности. Развитие выносливости. Постановка цели индивидуального проекта	1/43
Тема 41. Обучение	<b>Содержание учебного материала</b>	

технике спортивной ходьбы.	<b>Практическое занятие</b> Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров. Ходьба по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Имитация работы рук на месте. Спортивная ходьба в среднем темпе. Спортивная ходьба с различной скоростью на 50-200 м.	
Тема 42. Спортивная ходьба в различных условиях с переменной скоростью, на вираже, в гору и с горы.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Нахождение хорошего сочетания длины и частоты шагов у занимающихся спортсменов. Установление индивидуальных особенностей занимающихся спортивной ходьбой и путей.	1/44
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Научиться технике спортивной ходьбы.	1
<b>Раздел 2. Лыжная подготовка</b>		<b>12</b>
Тема 1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом . Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 <sup>0</sup> С.	1/45
Тема 2. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях.	1/46
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки. Оформление результатов индивидуального проекта	1
Тема 3. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Попеременный двухшажный ход. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов	1/47
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Знать основные элементы тактики в лыжных гонках.	1

<b>Дифференцированный зачет</b>		1/48
<b>Всего за 1 семестр</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 48 часов;</b> <b>самостоятельной работы обучающегося 24 часа</b>		
Тема 3. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двухшажный ход. Организованные построение в одну шеренгу. Организованный уход.	1/1
Тема 4. Техника лыжных ходов.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы.	1/2
	<b>Самостоятельная работа.</b>	1
	Научиться технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. Оформление результатов индивидуального проекта	
Тема 5. Техника преодоления подъемов и препятствий	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/3
	<b>Практическое занятие</b> Выбор способа преодоления подъемов. Преждевременный переход на более крутые склоны. Подъем беговым шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем "полуелочкой" Подъем "елочкой"	
Тема 6. Ошибки, возникающие при изучении.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/4
	<b>Практическое занятие</b> Типичные ошибки: недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед. Ошибки, возникающие при изучении способа: недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	1
	Научиться технике преодоления подъемов и препятствий.	
Тема 7. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	<b>Содержания учебного материала.</b>	1/5
	<b>Практическое занятие</b> Главная задача тактики в лыжных гонках. Вопросы тактики.	

Тема 8. Изучение тактического опыта сильнейших лыжников.	<b>Содержания учебного материала.</b>	1/6
	<b>Практическое занятие</b> Специальная тактическая подготовка лыжника.	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	1
	Знать и использовать на практике элементы тактики лыжных гонок. Оформление результатов индивидуального проекта	
Тема 9. Техника прохождения дистанции	<b>Содержания учебного материала.</b>	1/7
	<b>Практическое занятие</b> Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование.	
Тема 10. Техника бега на длинные дистанции	<b>Содержания учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Ритмичность смены фаз, равномерность, экономичность и естественность. Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы.	1/8
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Научиться технике бега на длинные дистанции.	1
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>20</b>
Тема 1. Техника упражнений с гантелями	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/9
	<b>Практическое занятие</b> Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц.	
Тема 2. Тренировка мышц тела	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/10
	<b>Практическое занятие</b> Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра.	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	1
	Научиться технике упражнений с гантелями. Доработка индивидуальных проектов с учетом замечаний и предложений руководителя	
Тема 3. Техника упражнений набивными мячами.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/11
	<b>Практическое занятие</b> Примерные упражнения, выполняемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками.	
Тема 4. Толкание мяча	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/12



одной и двумя руками.	<b>Практическое занятие</b> Толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.	
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике упражнений с набивными мячами.	1
Тема 5. Техника выполнения упражнений с мячом	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/13
	<b>Практическое занятие</b> Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча.	
Тема 6. Перекаты и отбивы мяча.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/14
	<b>Практическое занятие</b> Последовательное и текучее движение тела при контакте с мячом.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Научиться технике выполнения упражнений с мячом.	
Тема 7. Техника выполнения упражнений с обручем	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/15
	<b>Практическое занятие</b> Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях.	
Тема 8. Техника выполнения перекатов	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/16
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Научиться технике выполнения упражнений с обручем	
Тема 9. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	<b>Содержание учебного материала</b>	1/17
	<b>Практическое занятие</b> Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	0,5
	Научиться правильно использовать упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. Доработка индивидуальных проектов с учетом замечаний и предложений руководителя	
Тема 10. Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	1/18

выполнения упражнений для коррекции нарушений осанки	<b>Практическое занятие</b> Исходное положение для упражнений на коррекцию нарушений осанки. Упражнения на коррекцию нарушений осанки	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Научиться правильно использовать упражнения для коррекции нарушений осанки	
Тема 11. Техника выполнения упражнений в паре	<b>Содержание учебного материала</b>	1/19
	<b>Практическое занятие</b> Стойка для выполнения упражнений в паре. Варианты выполнения упражнений.	
Тема 12. Техника выполнения усложненных упражнений в паре	<b>Содержание учебного материала</b>	1/20
	<b>Практическое занятие</b> Сохранение дыхания и равновесия. Усложненный вариант выполнения упражнений в паре.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Научиться технике выполнения упражнений в паре.	
Тема 13. Техника выполнения упражнений на внимание	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнений "КРЮКИ". Техника выполнения упражнений "Энергетизатор" Техника выполнения упражнений "Гибкие ноги" Техника выполнения упражнений "Активация рук"	1/21
Тема 14. Техника выполнения упражнений на сосредоточенность.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/22
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнений "Думающая шапка" Техника выполнения упражнений "Брюшное дыхание" Техника выполнения упражнений "Перекрестные шаги" Цели выполнения и значение упражнений на внимание	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Научиться технике выполнения упражнений на внимание.	
Тема 15. Техника выполнения стойки, дыхания у гимнастической стенки.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/23
	<b>Практическое занятие</b> Стойка, дыхание, положение конечностей, туловища.	
Тема 16. Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	1/24

выполнения упражнений у гимнастической стенки.	<b>Практическое занятие</b> Виды упражнений у гимнастической стенки. Выполнение упражнений	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Научиться технике выполнения упражнений у гимнастической стенки.	1
Тема 17. Виды упражнений для коррекции зрения	<b>Содержание учебного материала</b>	1/25
	<b>Практическое занятие</b> Назначение упражнений для коррекции зрения.	
Тема 18. Техника упражнений для коррекции зрения.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/26
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнений.	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	1
	Научиться технике упражнений для коррекции зрения.	
Тема 19. Комплексы упражнений вводной гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/27
	<b>Практическое занятие</b> Физические упражнения вводной гимнастики: назначение, типовые комплексы упражнений, ритм, дыхание, техника выполнения.	
Тема 20. Комплексы упражнений производственной гимнастики.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/28
	<b>Практическое занятие</b> Производственная гимнастика: назначение, типовые комплексы упражнений применительно к четырем видам работ, ритм, дыхание, техника выполнения.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Знать и использовать на практике комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		
<b>Баскетбол</b>		<b>8</b>
Тема 1. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/29
	<b>Практическое занятие</b> Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина.	
Тема 2. Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/30
	<b>Практическое занятие</b> Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	

	Знать правила игры и соблюдать технику безопасности.	1
Тема 3. Ловля и передача мяча, ведение.	<b>Содержание учебного материала.</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Ловля мяча, атакующие действия. Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом.	1/31
Тема 4. Техника выполнения упражнения броска мяча в корзину.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/32
	<b>Практическое занятие</b> Броски в корзину: с места, в движении, прыжком.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину.	1
Тема 5. Техника выполнения упражнения вырывание (приемы овладения мячом).	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/33
	<b>Практическое занятие</b> Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища.	
Тема 6. Техника выполнения упражнения выбивание.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/34
	<b>Практическое занятие</b> Выбивание мяча, эффективные способы.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	1
Тема 7. Приемы техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/35
	<b>Практическое занятие</b> Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска.	
Тема 8. Приемы техники защиты — накрывание.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/36
	<b>Практическое занятие</b> Накрывание мяча при броске в корзину.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Совершенствование техники приемов защиты	1
<b>Волейбол</b>		<b>10</b>
Тема 1. Правила игры.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/37
	<b>Практическое занятие</b>	

	Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина.	
Тема 2. Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/38
	<b>Практическое занятие</b> Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча. Общие требования безопасности.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Знать правила игры и технику безопасности. Подготовка презентации к защите индивидуального проекта	
Тема 3. Обучение стойке волейболиста.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/39
	<b>Практическое занятие</b> Требования к стойке волейболиста. Техника стойки во время игры.	
Тема 4. Обучение постановки рук в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/40
	<b>Практическое занятие</b> Перемещения и стойки в технике игры в волейбол, их совершенствование. Остановки по сигналу во время ходьбы и бега.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику стойки волейболиста и постановки рук.	1
Тема 5. Обучение технике перемещений в волейболе.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком.	1/41
Тема 6. Техника выполнения упражнений в движении.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/42
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения ходьбы, бега, скачка.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Выполнения упражнений на технику перемещений в волейболе.	
Тема 7. Обучение технике верхней передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча.	1/43
Тема 8. Обучение технике нижней передачи.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/44
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения нижней передачи мяча.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Выполнения упражнений на технику верхних и нижних передач.	

Тема 9. Обучение технике положения ног при нападающем ударе.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/45
	<b>Практическое занятие</b> Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг.	
Тема 10. Обучение технике прямого нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/46
	<b>Практическое занятие</b> Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику прямого нападающего удара	1/47
<b>Раздел 5. Спортивная аэробика</b>		<b>6</b>
Тема 1. Обучение технике упражнения подскоки.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/48
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнения подскоки.	
Тема 2. Обучение технике махов ногами.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/48
	<b>Практическое занятие</b> Амплитудные махи ногами техника выполнения упражнения.	
Тема 3. Обучение технике упражнений для мышц живота.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнения для мышц живота.	1/49
Тема 4. Обучение технике отжимания.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/50
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнения отжимания в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение).	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2
	Выполнения упражнений на технику кроля на груди, спине.	
Тема 5. Обучение технике упражнения кувырок. акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	1/51
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнений кувырки вперед и назад, падение в упоре лежа.	
Тема 6. Обучение технике акробатических упражнений.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/52
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнений перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1

	Выполнения упражнений на технику плавания на боку, на спине. Выполнения упражнений на технику элементов фигурного плавания	
<b>Раздел 6. Виды спорта (по выбору)</b>		<b>25</b>
<b>Ритмическая гимнастика</b>		
Тема 1. Обучение технике ритмической гимнастики	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике: танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения. Основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений.	1/53
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику ритмической гимнастики.	0,5
Тема 2. Обучение подбора музыкальных композиций	<b>Содержание учебного материала</b>	1/54
	<b>Практическое занятие</b> Содержание музыкальных произведений: веселые, лирические, торжественные, героические и т.д. Наиболее распространенные музыкальные произведения, их соответствие музыкальным вкусам. Движения различных танцевальных стилей под современную музыку	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Подобрать музыкальные композиции для занятий ритмической гимнастики Подготовка презентации к защите индивидуального проекта	0,5
Тема 3. Обучение комплексу упражнений с профессиональной направленностью	<b>Содержание учебного материала</b>	1/55
	<b>Практическое занятие</b> Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполнение с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Подготовка упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	0,5
<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>6</b>
Тема 1. Техника безопасности занятий атлетической гимнастики. Обучение технике при занятиях с гантелями.	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Требования техники безопасности к занятиям атлетической гимнастики. Техника при занятиях с гантелями. Классические приседания. Упражнение «жим лежа». Упражнение «тяга гантели». Упражнения для тренировки верхней части грудных мышц и передних дельт. Упражнения для мышц ног. Упражнение для трицепсов.	1/56

	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Знать технику безопасности. Выполнения упражнений на технику при занятиях с гантелями.	0,5
Тема 2. Обучение технике при занятиях с гириями	<b>Содержание учебного материала</b>	1/57
	<b>Практическое занятие</b> Поднятие гири на грудь. Жим гири. Жим, Толчок и Рывок. Упражнение «Насосик»	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику при занятиях с гириями. Развитие выносливости.	0,5
Тема 3. Обучение технике при занятиях с штангой.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/58
	<b>Практическое занятие</b> Жим штанги из-за головы в положении стоя. Подъем штанги на бицепс. Подъем штанги на трицепс. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье. Для мышц спины. Становая тяга. Для мышц бедра. Приседания. Для мышц голени.	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Выполнения упражнений на технику при занятиях с штангой.	1
<b>Элементы единоборства</b>		6
Тема 1. Обучение приемам группировки.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/59
	<b>Практическое занятие</b> Приемы самоотраховки: принятие группировки; отработка конечных положений и упреждающих ударов руками и ногами; выполнение падений из группировки, из низкой, средней, высокой стойки и в движении.	
Тема 2. Обучение приемам самоотраховки на месте и в движении	<b>Содержание учебного материала.</b>	1/60
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение приемов самоотраховки на месте и в движении, одновременно всеми занимающимися или потоком в различных сочетаниях с передвижениями и кувычками на соответствующих интервалах и дистанциях.	
	<b>Самостоятельная работа.</b>	
	Выполнения упражнений на технику приемов самоотраховки.	1
Тема 3. Обучение приемов борьбы стоя и лежа	<b>Содержание учебного материала</b>	1/61
	<b>Практическое занятие</b> Борьба лежа: общая характеристика, переворачивания и броски в положении лежа, вспомогательная техника, темп борьбы лежа.	
Тема 4. Обучение борьбе САМБО	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Схватка в борьбе САМБО: общая характеристика, задача схватки в стойке, бросок из стойки, удобный момент для атаки, захваты, положение ног и туловища в борьбе.	1/62
	<b>Самостоятельная работа</b>	



	Выполнения упражнений на технику приемов борьбы стоя и лежа.	1
Тема 5. Обучение приемов борьбы в партере	<b>Содержание учебного материала</b>	1/63
	<b>Практическое занятие</b> Борьба в партере: общая характеристика, правила борьбы.	
Тема 6. Обучение технике захвата.	<b>Содержание учебного материала</b>	1/64
	<b>Практическое занятие</b> Выполнение различных захватов и приемов.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику приемов борьбы в партере.	1
<b>Дыхательная гимнастика</b>		
Тема 1. Обучение технике статических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	1/65
	<b>Практическое занятие</b> Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя). Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30-60 секунд). Брюшное дыхание. Грудное дыхание. Полное дыхание. Упражнение в произвольном удержании ритма дыхания и его одновременном углублении.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику статических упражнений.	
Тема 2. Обучение технике динамических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	1/66
	<b>Практическое занятие</b> Динамические дыхательные упражнения. Равномерное носовое дыхание в сочетании с ходьбой в медленном темпе (на месте или в движении). Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2-3 приема, выдохом через рот (3-6 раз). Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произношением гласных или согласных звуков (3-6 раз). Способ дыхания со встречными движениями. Медленный вдох через нос. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос (4-8 раз).	
	<b>Самостоятельная работа</b>	1
	Выполнения упражнений на технику динамических упражнений.	
Тема 3. Обучение правильному диафрагмальному дыханию	<b>Содержание учебного материала</b>	1/67
	<b>Практическое занятие</b> Диафрагмальное дыхание, общая характеристика. Обучение технике «нижнего» (брюшного) дыхания	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику диафрагмального дыхания	1
Тема 3. Обучение овладением техникой расслабления	<b>Содержание учебного материала</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Использование техники медитации в занятиях. Роль дыхания в системе йоги. Три типа дыхания – диафрагмальное, грудное,	1/68

	ключичное. Освоение техники полного дыхания. Очистительное дыхание. Дыхание при выполнении основных осанн.	
	<b>Самостоятельная работа</b>	
	Выполнения упражнений на технику расслабления.	<b>1</b>
Дифференцированный зачет		1/69
<b>Всего за 2 семестр</b> <b>максимальной учебной нагрузки обучающегося 104 часа, в том числе:</b> <b>обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 69 часов;</b> <b>самостоятельной работы обучающегося 35 часа</b>		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Программа учебного предмета реализуется в спортивном зале и на открытом стадионе.

Оборудование спортивного зала:

Шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, маты гимнастические, дартс.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, штанги, обручи, лыжи гоночные

Шкафы для хранения учебно-методического обеспечения предмета

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

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

##### **Основные источники:**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов. – Москва: Юрайт, 2019. – 493 с. – Текст: электронный. Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

##### **Дополнительные источники:**

1. Аллянов Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд. испр. – Москва: Юрайт, 2019. – 493с.

##### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) (Российский общеобразовательный портал)
5. <http://www.infosport.ru/minsport/> (сайт спортивная Россия)
6. <http://lib.sportedu.ru/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре)

## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты освоения учебного предмета	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>ЛР.2.</b> Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;	постановка цели и задач при выполнении учебной исследовательской работы	Оценка индивидуального опроса в устной форме.
<b>ЛР.3.</b> Готовность к служению Отечеству, его защите;	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Наблюдение и оценка техники выполнения комплексов упражнений.
<b>ЛР.10.</b> Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;	Постановка цели и задач при выполнении учебной исследовательской работы.	Наблюдение и оценка выполнения практических заданий. Оценка индивидуального опроса в устной форме.
<b>ЛР.11</b> Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	Анализ и коррекция своего поведения, с использованием методики саморегуляции.	Наблюдение и оценка техники выполнения комплексов упражнений. Оценка результатов, выполненных нормативов и результатов участия в соревнованиях. Оценка ведения дневника самоконтроля. Оценка внеаудиторной самостоятельной работы.
<b>ЛР.12</b> Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;	Знание основы здорового образа жизни и умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
<b>М.1</b> умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать	Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	

успешные стратегии в различных ситуациях;		
<b>М.2</b> умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	Активно и продуктивно общается и взаимодействует в процессе совместной деятельности, учитывая позиции других участников деятельности	
<b>М.4</b> готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;	знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	
<b>М.5</b> умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	пользуется средствами информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;	
<b>М.7</b> умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	быстро и правильно принимает решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;	
<b>П.1</b> Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	Ведет здоровый образ жизни, занимается организацией активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);	
<b>П.2</b> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Называет основные требования, предъявляемые к профессиональной деятельности.	

<p><b>П.3</b> Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>знание основ здорового образа жизни и умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	
<p><b>П 4.</b> Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<p>Знание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	
<p><b>П.5</b> Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>выполнение требований инструкций и правил техники безопасности в ходе решения профессиональных задач на практике.</p>	