

БПОУ ВО «Вологодский областной медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОУД.06 Физическая культура

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

г.Вологда, 2021 год

Рабочая программа **ОУД.06Физическая культура** разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования (далее – ФГОС), по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) 34.02.01Сестринское дело предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины **ОУД.06Физическая культура**, 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259. Приказ от 17 мая 2012 г. N 413 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО)

34.02.01Сестринское дело

код наименование специальности)

Организация-разработчик: БПОУ ВО «Вологодский областной медицинский колледж»

Разработчик:

Галкин А.А.преподавательфизической культуры

Воронцов А.А. преподаватель физической культуры

Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

РАССМОТРЕНО

На заседании

методического совета *ml*

Зам. директора по учебной работе

89 Л.Б.Глазкова

« *27* » *10* 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БПОУ ВО

«Вологодский областной

медицинский колледж»

ML О.В.Кашникова

« *27* » *10* 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4	стр.
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ		
3. СТРУКТУРА СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9	
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	42	
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	43	
6. ПРИЛОЖЕНИЕ	49	

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины **ОУД.06Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 34.02.01 Сестринское дело на базе основного общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена:

Учебная дисциплина **ОУД.06Физическая культура** является учебным предметом ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования (ППССЗ).

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

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.
- способность использования системы значимых социальных и

межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих

- личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

метапредметных:

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

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения

- заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 177 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа; самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе: практические занятия	118
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	59
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированного зачета

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

личностных:

- устойчивый интерес к истории и достижениям в области естественных наук, чувство гордости за российские естественные науки;
- готовность к продолжению образования, повышению квалификации избранной профессиональной деятельности с использованием знаний в области естественных наук;
- объективное осознание значимости компетенций в области естественных наук для человека и общества, умение использовать технологические достижения в области физики, химии, биологии для повышения собственного интеллектуального развития в избранной профессиональной деятельности;
- умение проанализировать техногенные последствия для окружающей среды, бытовой и производственной деятельности человека;
- готовность самостоятельно добывать новые для себя естественно-научные знания с использованием для этого доступных источников информации;
- умение управлять своей познавательной деятельностью, проводить самооценку уровня собственного интеллектуального развития;
- умение выстраивать конструктивные взаимоотношения в команде при решении общих задач в области естествознания;

метапредметных:

- овладение умениями и навыками различных видов познавательной деятельности для изучения разных сторон окружающего естественного мира;
- применение основных методов познания (наблюдения, научно-эксперимента) для изучения различных сторон естественно-научной картины мира, с которыми возникает необходимость сталкиваться в профессиональной сфере;
- умение определять цели и задачи деятельности, выбирать средства для их достижения на практике;
- умение использовать различные источники для получения естественнонаучной информации и оценивать ее достоверность для достижения поставленных целей и задач;

предметных:

- сформированность представлений о целостной современной естественнонаучной картине мира, природе как единой целостной системе, взаимосвязи человека, природы и общества, пространственно-временных масштабах Вселенной;

- владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области естествознания, повлиявших на эволюцию представлений о природе, на развитие техники и технологий;
- сформированность умения применять естественно-научные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности, бережного отношения к природе, рационального природопользования, а также выполнения роли грамотного потребителя;
- сформированность представлений о научном методе познания природы и средствах изучения мегамира, макромира и микромира; владение приемами естественно-научных наблюдений, опытов, исследований и оценки достоверности полученных результатов;
- владение понятийным аппаратом естественных наук, позволяющим познавать мир, участвовать в дискуссиях по естественно-научным вопросам, использовать различные источники информации для подготовки собственных работ, критически относиться к сообщениям СМИ, содержащим научную информацию;
- сформированность умений понимать значимость естественно-научного знания для каждого человека независимо от его профессиональной деятельности, различать факты и оценки, сравнивать оценочные выводы, видеть их связь с критериями оценок и связь критериев с определенной системой ценностей.

Результатом освоения программы учебной дисциплины **ОУД.06 Физическая культура** является формирование у обучающихся ОК:

Код	Наименование результата обучения
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий
ОК 12.	Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности
ОК 13.	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины ОУД.06Физическая культура

Коды профессиональных компетенций	Наименования разделов учебной дисциплины	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины				
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося			Самостоятельная работа обучающегося	
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов	Всего, часов	в т.ч., курсовая работа (проект), часов
1	2	3	4	5	6	7	8
ОК3,6,7,12,13	Раздел 1. Легкая атлетика	21	14	14		7	
ОК 3,6,7,12,13	Раздел 2. Баскетбол	30	20	20		10	
ОК 3,6,7,12,13	Раздел 3 Гимнастика	24	16	16		8	
ОК 3,6,7,12,13	Раздел 4.Волейбол	30	20	20		10	
ОК 3,6,7,12,13	Раздел 5. Теоретическая и общая физическая подготовка	30	22	22		8	
ОК 3,6,7,12,13	Раздел 6. Легкая атлетика	18	12	12		6	
ОК 3,6,7,12,13	Раздел 7. Туризм	24	15	15		9	
	Всего	177	118	118	-	59	-

3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Объем часов	Компетенции
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика			21	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Основы методики бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места.	Содержание 1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего старта. 2. Обучение техники прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП,		2	ОК 3,6,7,12,13
	Практические занятия 1. Бег на короткие дистанции (30м., 60м., 100м.), специальные беговые упражнения, стартовый разгон. 2. Прыжки в длину с места. 3. Эстафеты на развитие быстроты, координации движений, ловкости.	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;		
	Самостоятельная работа Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;		
			1	

Тема 1.2. Легкая атлетика. Основы методики бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега.	Содержание		2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Обучение технике бега на средние дистанции		
	2.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств.		
	Практические занятия			
	1.	Бег на короткие дистанции, старт, разбег, финиширование. Прыжки в длину с разбега, разбег, отталкивание, приземление	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;	
	2.	Закрепление техники выполнения общих физических упражнений.		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	1
Тема 1.3. Легкая атлетика. Основы методики бега на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.	Содержание		2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Обучение технике бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Повышение уровня ОФП, воспитание		
	4.			

		выносливости. Виды дыхательной гимнастики.			
	Практические занятия				
	1.	Разучивание комплексов специальных упражнений (многократное выполнение упражнений циклического характера, упражнений на дыхание).	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
	2.	Чередование ходьбы, бега и прыжков.	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
	3.	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности.	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;	1	
Тема 1.4. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Основы методики метания.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости.			
	2.	Обучение технике метания.			
	3.	Разучивание комбинаций упражнений циклического характера			
	Практические занятия				
	1.	Бег повторный и интервальный.	Нравственное сознание и поведение на основе		
	2.	Круговая тренировка.	Нравственное сознание и поведение на основе		

	3. 4.	Метание малых мячей, метание гранаты. Подвижные игры и эстафеты.	усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;	1	
Тема 1.5. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Обучение и закрепление техники метания.			
	2	Повышение уровня ОФП			
	3	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.			
	Практические занятия		Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;		
	1.	Чередование ходьбы, бега и прыжков.	Формирование экологического мышления, понимания		
	2.	Метание малых мячей, метание гранаты.			
	3.	Челночный и эстафетный бег, круговая			

		тренировка	влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	1	
Тема 1.6. Легкая атлетика. Совершенствование элементов и видов легкой атлетики.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Закрепление техники бега.			
	2.	Закрепление техники прыжков.			
	3.	Развитие физических качеств.			
	Практические занятия				
	1.	Круговая тренировка.	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
	2.	Эстафеты (беговые, прыжковые).			
	3.	Дыхательная гимнастика.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке	Формирование понимания влияния	1	

		уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
Тема 1.7. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.			
	2.	Совершенствование техники прыжков.			
	3.	Совершенствование техники метания.			
	Практические занятия				
1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;			
2.	Развитие физических качеств.				
3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.				
Самостоятельная работа					
1.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	1		
2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.				
Раздел 2. Баскетбол				30	

Тема 2.1. Баскетбол. Основы методики техники выполнения ловли и передачи мяча.	Содержание		2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Овладение техникой выполнения ловли и передачи мяча.		
	2.	Овладение техникой выполнения передачи мяча.		
	Практические занятия			
	1.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	
	2.	Эстафеты с мячом.		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;	1
Тема 2.2. Баскетбол. Основы методики техники выполнения ведения мяча.	Содержание		2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Овладение техникой ведения мяча		
	2.	Развитие координации движений, логического мышления в баскетболе.		
	Практические занятия			
	1.	Эстафеты с ведением мяча.	Подготовленность к	

	2.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;	1	
Тема 2.3. Баскетбол. Основы методики техники выполнения бросков мяча.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Овладение техникой выполнения бросков, виды бросков.			
	2.	Овладение техникой выполнения среднего броска с места, после передвижений.			
	3.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.			
	Практические занятия				
	1.	Эстафеты с элементами баскетбола.	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;		
	2.	Броски с разных расстояний.			
	3.	Учебная игра.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника	Формирование экологического	1	

		самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
Тема 2.4. Баскетбол. Техника выполнения ловли и передачи мяча.	Содержание			2	ОК3,6,7,12,13
	1 2	Овладение и закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча. Применение изученных элементов в учебной игре.			
	Практические занятия				
	1 2 3	Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по подгруппам.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя,	1	

			наркотиков;		
Тема 2.5. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Овладение и закрепление техники выполнения ведения мяча			
	2	Применение изученных элементов в учебной игре.			
	Практические занятия				
	1	Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, ведение двумя мячами.	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;		
	2	Эстафеты, игры с мячами.			
	3.	Учебная игра по подгруппам.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	1	
Тема 2.6. Баскетбол. Техника выполнения бросков мяча.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Овладение и закрепление техники выполнения бросков.			
	2	Техника выполнения штрафного броска.			
	Практические занятия				

	1 2 3	Эстафеты с элементами баскетбола Броски с разных расстояний, 2-шага-бросок в кольцо. Учебная игра.	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	1	
Тема 2.7.Баскетбол.Основы методики техники защиты.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Овладение техникой передвижений в защите.			
	2	Овладение техникой отбора мяча.			
	Практические занятия				
	1 2 3	Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника. Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча. Учебная игра.	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа		

			жизни;		
		<p>Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 2.8.Баскетбол.Основы методики техники нападения.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Овладение техникой передвижений в нападении.			
	2	Закрепление и применение техники бросков в учебной игре			
	Практические занятия				
	1	Штрафной бросок.	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;		
	2	Броски из-под кольца с места, с разбега, 2-шага-			
	3	бросок в кольцо Учебная игра.			
		<p>Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 2.9.Баскетбол.Сочетание	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Закрепление техники выполнения ведения и			

приемов владения мячом. Правила игры.	2	передачи мяча. Закрепление правил игры.			
	Практические занятия				
	1 2 3	Ведение мяча, 2-шага-бросок в кольцо Передачи мяча в парах, в движении, в тройках. Учебная игра	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
		Самостоятельная работа Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;	1	
Тема 2.10. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1. 2.	Совершенствование технических приемов. Закрепление знаний по правилам судейства.			
	Практические занятия				
	1. 2.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		

	Самостоятельная работа			
	1.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1
	2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики.		
	3.	Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
Раздел 3. Гимнастика				24
Тема 3.1. Гимнастика. Основы методики акробатических упражнений, упражнений на гимнастическом бревне.	Содержание			2
	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики.		
	2.	Овладение техникой выполнения элементов акробатики.		
	3.	Обучение страховки и поддержки в гимнастике.		
	4.	Овладение техникой ходьбы по бревну.		
Практическое занятие				
	1.	Подводящие упражнения для выполнения: кувырка вперед и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, стойка на руках, колесо, стойка на голове.	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;	
	2.	Выполнение страховки на всех акробатических упражнениях.		
	3.	Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.		
	Самостоятельная работа:		Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом	1
	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов			

		упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		
Тема 3.2. Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений, упражнений на бревне.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них.			
	2.	Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне.			
	3.	Развитие гибкости, координации движений.			
	Практическое занятие				
	1.	Выполнение связок из акробатических упражнений.	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;		
	2.	Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок.			
	3.	Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	1	

Тема 3.3. Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений, упражнений на бревне.	Содержание		2	ОК3,6,7,12,13
	1.	Овладение и закрепление комплекса акробатических упражнений		
	2. 3.	Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. Развитие гибкости, координации движений.		
Практическое занятие				
	1.	Выполнение связок из акробатических упражнений.	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	
	2.	Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок.		
	3.	Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Осознание и принятие традиционных ценностей российского гражданского общества, осознание своей сопричастности судьбе Отечества;	1
Тема 3.4. Гимнастика. Основы методики выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.	Содержание		2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Овладение техникой выполнения опорного прыжка.		
	2 3	Обучение страховки и поддержки. Овладение техникой упражнений на брусьях.		
Практическое занятие				
	1	Подводящие упражнения для выполнения	Подготовленность к	

	2	опорного прыжка способом "ноги врозь". Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы.	осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 3.5. Гимнастика. Техника выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Закрепление техники выполнения опорного прыжка.			
	2.	Закрепление техники упражнений на брусьях.			
	Практическое занятие				
	1.	Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе".	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;		
	2.	Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;	1	

		упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации			
Тема 3.6. Гимнастика. Техника выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения опорного прыжка.			
	2.	Овладение и закрепление техники упражнений на брусьях.			
	Практическое занятие				
	1.	Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе". Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы.	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
	2.				
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;	1	
Тема 3.7. Гимнастика. Техника выполнения	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Закрепление техники упражнений на брусьях.			

основных элементов гимнастики.	2	Закрепление комплекса упражнений на бревне.			
	3	Закрепление техники выполнения опорного прыжка.			
	Практическое занятие				
	1 2	Выполнение упражнений на гимнастических снарядах: брусьях, бревне. Опорный прыжок, элементы акробатики.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 3.8. Гимнастика. Закрепление технических приемов.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Совершенствование упражнений на бревне.			
	2.	Совершенствование упражнений на брусьях.			
	3.	Совершенствование элементов акробатики.			
	4.	Совершенствование упражнений на бревне.			
	Практическое занятие				

	1. 2. 3. 4.	Сдача норматива по акробатике. Сдача норматива на бревне. Сдача норматива на брусьях. Сдача норматива - опорный прыжок.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
	Самостоятельная работа		Формирование основ научных методов познания окружающего мира;		
	1. 2	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, спины.	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов	1	
Раздел 4. Волейбол				30	
Тема 4.1. Волейбол. Основы	Содержание			2	

методики выполнения приема и передачи мяча.	1.	Овладение техникой выполнения верхней и нижней передачи мяча двумя руками.		ОК 3,6,7,12,13	
	2.	Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.			
	3.	Техника безопасности на уроках волейбола.			
		Практические занятия			
	1.	Эстафеты с мячами.	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
	2.	Стойка и перемещение волейболиста.			
	3.	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.			
	4.	Верхней передача мяча двумя руками над собой.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;	1	
Тема 4.2. Волейбол. Основы методики выполнения приема и передачи мяча.	Содержание			2	ОК3,6,7,12,13
	1.	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.			
	2.	Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач.			
		Практические занятия			

	1. 2. 3.	Эстафеты с мячами. Нижняя передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении. Верхней передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	1	
Тема 4.3. Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1. 2.	Обучение технике подачи (верхняя, нижняя). Овладение техникой приема мяча.			
	Практические занятия				
	1. 2. 3.	Подача мяча (верхняя, нижняя). Прием мяча с подачи. Учебная игра.	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;	1	

		Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации			
Тема 4.4. Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.	Содержание			2	ОК3,6,7,12,13
	1.	Овладение техникой подачи (верхняя, нижняя).			
	2.	Овладение техникой приема мяча.			
	Практические занятия				
	1.	Подача мяча (верхняя, нижняя).	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;		
	2.	Прием мяча с подачи.			
	3.	Учебная игра.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 4.5. Волейбол. Основы методики индивидуального владения мячом.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху.			
	2.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками снизу.			
	Практические занятия				

	1. 2. 3.	Разминка волейболиста с мячом и без мяча. Передача мяча сверху двумя руками над собой, от стены, в парах. Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах.	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 4.6. Волейбол. Основы методики индивидуального владения мячом.	Содержание			2	ОК3,6,7,12,13
	1. 2.	Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу.			
	Практические занятия				
	1. 2. 3.	Разминка волейболиста с мячом и без мяча. Передача мяча сверху двумя руками над собой, от стены, в парах. Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах.	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического	Осознание себя личностью, социально активной, уважающей	1	

		развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	закон и правопорядок, осознающей ответственность перед обществом, государством, человечеством;		
Тема 4.7. Волейбол. Основы методики владения мячом в группах.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Обучение технике передачи мяча в парах, тройках.			
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
	Практические занятия				
1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;			
2.	Эстафеты с мячом, без мяча.				
3.	Учебная игра.				
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	1	

		развитие ловкости, быстроты и координации	свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов		
Тема 4.8. Волейбол. Основы методики владения мячом в группах.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Обучение технике передачи мяча в парах, тройках.			
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре.			
	Практические занятия				
	1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения.	Осознание себя личностью, социально активной, уважающей закон и правопорядок, осознающей ответственность перед обществом, государством, человечеством;		
2.	Эстафеты с мячом, без мяча.				
3.	Учебная игра.				
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;	1	
Тема 4.9. Волейбол. Сочетание приемов владения мячом. Правила	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Развитие навыков взаимодействия с партнерами.			
	2.				

игры.	3.	Изучение игровых комбинаций. Применение изученных приемов и правил в учебной игре.			
	Практическое занятие				
	1. 2. 3.	Сочетание упражнений с приемом, передачей и подачей мяча. Комбинации упражнений в тройках, с перемещением. Учебная игра.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 4.10. Волейбол. Закрепление технических приемов.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1. 2. 3.	Совершенствование техники владения верхней передачей мяча. Совершенствование техники владения нижней передачей мяча. Совершенствование техникой подачи мяча.			
	Практические занятия				
	1. 2. 3.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча. Учебная игра с применением изученных	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;		

		положений.			
	Самостоятельная работа				
	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП.	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;	1	
	2.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.			
Раздел 5. Теоретическая и общая физическая подготовка				30	
Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста				2	
Тема 5.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья				2	
Тема 5.3. Общая физическая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.			
	Практическое занятие				
	1.	Спортивные и подвижные игры.	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
	2.	Аэробной и смешанный режимы нагрузки.			
	3.	Круговая тренировка.			
	4.	Многократное выполнение упражнений циклического характера.			

		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;	1	
Тема 5.4. Общая физическая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.			
	Практическое занятие				
	1.	Спортивные и подвижные игры.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
	2.	Аэробной и смешанный режимы нагрузки.			
	3.	Круговая тренировка.			
	4.	Многократное выполнение упражнений циклического характера.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;	1	
Тема 5.5. Общая физическая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Средства и методы, применяемые для развития			

		скоростно-силовых качеств.		
	Практическое занятие			
	1. 2. 3. 4.	Челночный и эстафетный бег (с предметами). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Подвижные игры со скоростной направленностью. Преодоление полосы препятствий.	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов	
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	1
Тема 5.6. Общая физическая подготовка.	Содержание			2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.		
				ОК 3,6,7,12,13

	Практическое занятие			
	1. 2. 3. 4.	Челночный и эстафетный бег (с предметами). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Подвижные игры со скоростной направленностью. Преодоление полосы препятствий.	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов	
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	1
Тема 5.7. Общая физическая подготовка.	Содержание			2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития силы.		
	Практическое занятие			ОК3,6,7,12,13
1. 2. 3.	Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела.	Формирование понимания влияния социально-экономических		

	4.	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Подвижные игры с силовой направленностью.	процессов на состояние природной и социальной среды;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;	1	
Тема 5.8. Общая физическая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Средства и методы, применяемые для развития координации движений.			
	Практическое занятие				
	1.	Упражнения в статическом равновесии, зеркальное выполнение упражнений.	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;		
	2.	Бадминтон, настольный теннис.			
	3.	Метание в мишень (неподвижную и			
	4.	двигающуюся). Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за	1	

		Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов		
Тема 5. 9.Общая физическая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Средства и методы, применяемые для развития гибкости.			
	Практическое занятие				
	1.	Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
	2.	Активные упражнения для развития гибкости.			
	3.	Пассивные упражнения для развития гибкости.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;	1	
Тема 5.10. Общая физическая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Средства и методы, применяемые для развития гибкости.			
	Практическое занятие				

	1. 2. 3.	Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц. Активные упражнения для развития гибкости. Пассивные упражнения для развития гибкости.	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной деятельности для человека и общества;		
	Самостоятельная работа 1. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. 2. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Раздел 6. Легкая атлетика				18	
Тема 6.1. Легкая атлетика. Строевая подготовка.	Содержание			2	ОК3,6,7,12,13
	1 2 3	Техника выполнения общеразвивающих упражнений. Воспитание дисциплинированности и строевой выучки. Выработка быстроты и четкости действий.			
	Практическое занятие				
	1 2	Строевой шаг, повороты на месте, перестроения на месте. Строевой шаг в движении, в колонну по одному, по два, по три.	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;		
	Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов		Формирование понимания влияния социально-экономических	1	

		упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	процессов на состояние природной и социальной среды;		
Тема 6.2. Легкая атлетика. Строевая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений.			
	2	Воспитание дисциплинированности и строевой выучки.			
	3	Выработка быстроты и четкости действий.			
	Практическое занятие				
	1	Строевой шаг, повороты на месте, перестроения на месте, в движении.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		
	2	Строевой шаг в движении, в колонну по одному, по два, по три			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	1	

			прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов		
Тема 6.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1 2	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.			
	Практическое занятие				
	1 2 3	Развитие выносливости в прыжках через скакалку. Медленный бег до 2 км. Дыхательная гимнастика.	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;	1	
Тема 6.4. Легкая атлетика.	Содержание			2	ОК

Кроссовая подготовка.	1 2	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.			3,6,7,12,13
	Практическое занятие				
	1 2 3	Развитие выносливости в эстафетах и играх. Медленный бег до 2 км. Дыхательная гимнастика	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 6.5.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1 2	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.			
	Практическое занятие				
	1 2 3	Развитие выносливости через многократное выполнение упражнений циклического характера. Медленный бег до 3 км. Дыхательная гимнастика.	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;		

		<p>Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	Осознание и принятие традиционных ценностей российского гражданского общества, осознание своей сопричастности судьбе Отечества;	1	
<p>Тема 6.6. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.</p>	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.			
	2.	Совершенствование техники строевой подготовки.			
	Практические занятия				
1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	Осознание себя личностью, социально активной, уважающей закон и правопорядок, осознающей ответственность перед обществом, государством, человечеством;			
2.	Развитие физических качеств.				
3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.				
		<p>Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;	1	

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1 Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, 2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 2. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации и выносливости.</p>		1	
Раздел 7. Туризм			24	
Тема 7.1. Туризм. Обучение основам методики туризма.	Содержание		2	ОК 3,6,7,12,13
	1 Техника безопасности в походе. 2 Прохождение маршрута с соблюдением оптимального режима физической нагрузки 3 Характеристика походов по категориям.			
	Практическое занятие			
	1 Установка и укладка палатки. 2 Ориентирование на местности. 3 Ходьба по пересеченной местности.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики,</p>	Подготовленность к осознанному выбору профессии, понимание значения профессиональной	1	

		Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	деятельности для человека и общества;		
Тема 7.2. Туризм. Физическая подготовка в туризме.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка и основные качества туриста: выносливость, сила, ловкость, гибкость, скорость.			
	Практическое занятие				
	1 2 3	Ходьба с грузом, кроссовый бег, прыжки. Упражнения с внешним сопротивлением. Подвижные игры на развитие ловкости.	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;	1	
Тема 7.3. Туризм.	Содержание			2	ОК

Организация проведения похода. Установка палатки.	1. 2.	Организация и подготовка туристического похода. Организационное и материально-техническое обеспечение похода, обеспечение безопасности в походе.			3,6,7,12,13
	Практическое занятие				
	1. 2. 3.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Установка и укладка палатки, последовательность заполнения рюкзака, продукты питания. Разработка маршрута, передвижения по местности, разжигание костра.	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;	1	
Тема 7.4. Туризм. Ориентирование. Подготовка к походу.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1. 2.	Развитие физических качеств. Отработка техники и тактики движения в походе.			
	Практические занятия				
	1. 2. 3.	Терренкур. Ориентирование на местности. Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков.	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом		

			самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;	1	
Тема 7.5. Туризм. Преодоление естественных препятствий.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1	Техника и тактика преодоления естественных препятствий.			
	2	Индивидуальная и групповая техника преодоления препятствий.			
	Практическое занятие				
1	Технические приемы и средства передвижения и страховки туристов.	Формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;			
2	Пеший поход.				

		<p>Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	<p>Осознание себя личностью, социально активной, уважающей закон и правопорядок, осознающей ответственность перед обществом, государством, человечеством;</p>	1	
<p>Тема 7.6. Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.</p>	<p>Содержание</p>			2	<p>ОК 3,6,7,12,13</p>
	1.	<p>Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.</p>			
	<p>Практические занятия</p>				
	1. 2.	<p>Развитие морально-волевых качеств. Терренкур.</p>	<p>Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p>		
		<p>Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации</p>	<p>Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,</p>	1	

			прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов		
Тема 7.7. Туризм. Терренкур.	Содержание			2	ОК 3,6,7,12,13
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.			
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.			
	3.	Оказание первой помощи в походе.			
	Практические занятия				
	1.	Ходьба по пересеченной местности.	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов		
	2.	Ориентирование на местности.			
	3.	Техника и тактика преодоления препятствий.			
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование основ научных методов познания окружающего мира;	1	
Тема 7.8. Туризм. Терренкур.	Содержание			2	ОК

	1 2	Физическая (общая и специальная) подготовка. Отработка техники и тактики движения в походе.			3,6,7,12,13
	Практическое занятие				
	1. 2. 3.	Ходьба по пересеченной местности. Ориентирование на местности. Техника и тактика преодоления препятствий.	Формирование понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды;		
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	Формирование осознанного выполнения и пропаганды правил здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;	1	
		Самостоятельная работа 1 Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, 2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие выносливости.	Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок;	1	
	Итого			177	

Примерные темы проектов

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
13. Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.
14. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни, повышения долголетия человека.
15. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
16. Современные виды двигательной активности.
17. Двигательная активность и здоровье человека.
18. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
19. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
20. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
23. Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.
24. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
25. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
26. Личности в современном олимпийском движении.

3.3. Характеристика основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий

Наименование разделов	Характеристика основных видов деятельности студента (на уровне учебных действий)
Раздел 1. Легкая атлетика	Выполнение техники бега на средние дистанции Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на короткие дистанции, старт, разбег, финиширование. Выполнение техники метания. Челночный и эстафетный бег, круговая тренировка
Раздел 2. Баскетбол	Овладение техникой выполнения ловли и передачи мяча. Овладение техникой выполнения бросков, виды бросков. Овладение техникой выполнения среднего броска с места, после передвижений. Овладение и закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча. Овладение и закрепление техники выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техники выполнения бросков.
Раздел 3 Гимнастика	Овладение техникой выполнения элементов акробатики. Овладение техникой ходьбы по бревну. Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. Овладение и закрепление комплекса акробатических упражнений Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. Овладение и закрепление техники выполнения опорного прыжка. Овладение и закрепление техники упражнений на брусьях.
Раздел 4. Волейбол	Овладение техникой подачи (верхняя, нижняя). Овладение техникой приема мяча. Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху. Овладение техникой передачи мяча двумя руками снизу. Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения. Применение изученных приемов и правил в учебной игре
Раздел 5. Теоретическая и общая физическая подготовка	Многочисленное выполнение упражнений циклического характера. Челночный и эстафетный бег (с предметами). Преодоление полосы препятствий. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений. Активные упражнения для развития гибкости. Пассивные упражнения для развития гибкости.
Раздел 6. Легкая атлетика	Выработка быстроты и четкости действий. Развитие физических качеств. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники строевой подготовки.
Раздел 7. Туризм	Организация и подготовка туристического похода. Отработка техники и тактики движения в походе. Ходьба по пересеченной местности. Ориентирование на местности. Техника и тактика преодоления препятствий.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

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

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

4.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы в Приложении.

4.3. Общие требования к организации образовательного процесса.

Практические занятия проводятся в спортивном зале, тренажерном зале, на спортивном стадионе. Учебная дисциплина осваивается на первом году обучения в 1 и 2 семестрах.

4.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса.

Реализация ППСЗ обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю учебной дисциплины.

Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС). ФОС включает в себя контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки. Итоговый контроль проводится в форме экзамена.

Результаты освоения УД	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
Раздел Легкая атлетика	1. Обучение технике бега на средние дистанции Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств. Бег на короткие дистанции, старт, разбег, финиширование. Прыжки в длину с разбега, разбег, отталкивание, приземление Закрепление техники выполнения общих физических упражнений. Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. Обучение технике метания. Разучивание комбинаций упражнений циклического характера Чередование ходьбы, бега и прыжков. Метание малых мячей, метание гранаты. Челночный и эстафетный бег, круговая тренировка Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Совершенствование техники прыжков. Совершенствование техники метания.	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения заданий для самостоятельной работы; Защита индивидуальных проектов;
Раздел Баскетбол	2. Владение техникой выполнения ловли и передачи мяча. Основные направления развития физических качеств, посредством спортивных игр. Правила игры, техника безопасности на уроках баскетбола	Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения

	<p>Развитие координации движений, логического мышления в баскетболе. Овладение техникой выполнения бросков, виды бросков. Овладение техникой выполнения среднего броска с места, после передвижений. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Овладение и закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча. Применение изученных элементов в учебной игре. Овладение и закрепление техники выполнения ведения мяча Овладение и закрепление техники выполнения бросков. Техника выполнения штрафного броска. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника. Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча. Закрепление техники выполнения ведения и передачи мяча. Совершенствование технических приемов. Закрепление знаний по правилам судейства.</p>	<p>заданий для самостоятельной работы; Защита индивидуальных проектов;</p>
<p>Раздел 3 Гимнастика</p>	<p>Овладение техникой выполнения элементов акробатики. Обучение страховки и поддержки в гимнастике. Овладение техникой ходьбы по бревну. Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них. Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. Развитие гибкости, координации движений. Овладение и закрепление комплекса акробатических упражнений Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. Развитие гибкости, координации движений. Овладение и закрепление техники выполнения опорного прыжка. Овладение и закрепление техники упражнений на брусьях. Закрепление техники упражнений на брусьях. Закрепление комплекса упражнений на бревне. Закрепление техники выполнения опорного прыжка. Совершенствование упражнений на бревне. Совершенствование упражнений на брусьях. Совершенствование элементов акробатики. Совершенствование упражнений на бревне.</p>	<p>Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения заданий для самостоятельной работы; Защита индивидуальных проектов;</p>
<p>Раздел</p>	<p>Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.</p>	<p>Наблюдение, устный</p>

<p>4.Волейбол</p>	<p>Техника выполнения специальных подводящих упражнений верхней и нижней передач. Овладение техникой подачи (верхняя, нижняя). Овладение техникой приема мяча. Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху. Овладение техникой передачи мяча двумя руками снизу. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками снизу Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения. Эстафеты с мячом, без мяча. Развитие навыков взаимодействия с партнерами. Изучение игровых комбинаций. Применение изученных приемов и правил в учебной игре Совершенствование техники владения верхней передачей мяча. Совершенствование техники владения нижней передачей мяча. Совершенствование техникой подачи мяча.</p>	<p>опрос, анализ выполнения заданий для самостоятельной работы; Защита индивидуальных проектов;</p>
<p>Раздел 5. Теоретическая и общая физическая подготовка</p>	<p>Средства и методы, применяемые для развития выносливости Спортивные и подвижные игры. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Круговая тренировка. Многократное выполнение упражнений циклического характера. Средства и методы, применяемые для развития выносливости Спортивные и подвижные игры. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Круговая тренировка. Многократное выполнение упражнений циклического характера. Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств. Челночный и эстафетный бег (с предметами). Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Подвижные игры со скоростной направленностью. Преодоление полосы препятствий. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела.</p>	<p>Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения заданий для самостоятельной работы; Защита индивидуальных проектов;</p>

	<p>Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Подвижные игры с силовой направленностью. Средства и методы, применяемые для развития силы Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Подвижные игры с силовой направленностью. Средства и методы, применяемые для развития координации движений. Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц. Активные упражнения для развития гибкости. Пассивные упражнения для развития гибкости.</p>	
<p>Раздел Легкая атлетика</p>	<p>6. Воспитание дисциплинированности и строевой выучки. Выработка быстроты и четкости действий. Совершенствование техники бега с равномерной скоростью. Развитие физических качеств. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Совершенствование техники строевой подготовки.</p>	<p>Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения заданий для самостоятельной работы; Защита индивидуальных проектов;</p>
<p>Раздел Туризм</p>	<p>7. Техника безопасности в походе. Организация и подготовка туристического похода. Организационное и материально-техническое обеспечение похода, обеспечение безопасности в походе. Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни. Техника безопасности в походе. Физическая (общая и специальная) подготовка. Отработка техники и тактики движения в походе. Ходьба по пересеченной местности. Ориентирование на местности.</p>	<p>Наблюдение, устный опрос, анализ выполнения заданий для самостоятельной работы; Защита индивидуальных проектов;</p>

Техника и тактика преодоления препятствий.

Общие компетенции	Основные показатели оценки результата	Формы, методы контроля и оценки
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Студент показал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях, нести за них ответственность; - способности адекватно оценить ситуацию и возможный риск при решении профессиональных задач как в стандартных, так и нестандартных ситуациях; - внимательное, вдумчивое отношение к выполнению своих действий, обязанностей и способность нести личностную ответственность за принятие и реализацию решений; 	<p>Отчет с производственной практики; Зачет/ дифференцированный зачет; Экзамен квалификационный; Предоставление характеристики с производственной практики;</p>
<p>ОК.6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями;</p>	<p>Студент показал способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрация полноты соблюдения этических норм и правил взаимодействия с преподавателями, коллегами, руководством, пациентами; - участие в коллективном принятии решений о наиболее эффективных путях выполнения работы, аргументированное, доказательное представление и отстаивание своего мнения на основе уважительного отношения к окружающим; - полнота владения приемами ведения дискуссии, диспута, диалога, монолога; 	<p>Отчет с производственной практики; Зачет/ дифференцированный зачет; Экзамен квалификационный; Предоставление характеристики с производственной практики;</p>
<p>ОК.7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>Студент показал способность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в полном объеме в соответствующие сроки выполнять свои обязанности, мотивировать, аргументировано побуждать других к выполнению обязанностей в соответствии с их распределением, нести ответственность не только за свои действия и поступки, но и за 	<p>Отчет с производственной практики; Зачет/ дифференцированный зачет; Экзамен квалификационный;</p>

	<p>поступки, результат деятельности членов команды; - обоснованный самоанализ и коррекция результатов собственной работы и анализ процессов в группе при выполнении задач.</p>	<p>Предоставление характеристики с производственной практики;</p>
<p>ОК.12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Студент показал способность организовать рабочее место, выполнять правила техники безопасности.</p>	<p>Отчет с производственной практики; Зачет/ дифференцированный зачет; Экзамен квалификационный; Предоставление характеристики с производственной практики;</p>
<p>ОК.13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Студент проявляет способность вести здоровый образ для укрепления здоровья, чтобы достигнуть жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Отчет с производственной практики; Зачет/ дифференцированный зачет; Экзамен квалификационный; Предоставление характеристики с производственной практики;</p>

Список литературы
ОУД 6. 05 Физическая культура

Основная литература:

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник. – М.: КНОРУС, 2021. (50 экз.)
2. Садовников Ю.П. Физическая культура: учебное пособие. – СПб.: Лань, 2020. (ЭБС)

Дополнительная литература:

1. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников и др. – М.: Академия, 2012. (4 экз.)
2. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. (2 экз.)
3. Севостьянов А.И. Физическая культура школьников (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений): учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2006.
4. Физическая культура и здоровье: учебник / под ред. В.В. Понамаревой. – М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2006.
5. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие. – М.: Академия, 2003. (2 экз.)
6. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / под ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1996.
7. Журнал: «Физическая культура в школе»

25.03.2021г.

Библиотека.