

**Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация  
«Межрегиональный медицинский колледж»**

**г. Ессентуки**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
общеобразовательной учебной дисциплины  
«Физическая культура/адаптивная физическая культура»**

**Специальность 33.02.01 «Фармация»**

В.А.ФОРОСТОВА

«15» мая 2022 года

ТВЕРЖДАЮ:  
в. УМО АНПОО «ММ  
5» мая 2022 года

2

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>28</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>31</b>

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

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена специалистов СПО в соответствии с ФГОС по специальности СПО 33.02.01 Фармация

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

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

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

***личностных:***

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры, как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе

целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите.

***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. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	177
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
практические занятия	114
теоретические занятия	4
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	59
в том числе:	
написание рефератов	2
занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	20
занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	11
составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие физических качеств	26
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	



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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			21	
Тема 1.1. Легкая атлетика. Основы методики бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места.	Содержание		2	2
	1.	Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего старта.		2
	2.	Обучение техники прыжка в длину с места.		
	3.	Повышение уровня ОФП,		
	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.			
		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.	2	
Тема 1.2. Легкая атлетика. Основы методики бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега.	Содержание		2	2
	1.	Обучение технике бега на средние дистанции		2
	2.	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	3.	Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств.		
Практические занятия			2	

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

	<b>Практические занятия</b>			2
	1.	Эстафеты с мячами.		
	2.	Стойка и перемещение волейболиста.		
	3.	Нижняя передача мяча двумя руками над собой.		
	4.	Верхней передача мяча двумя руками над собой.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	2	
<b>Тема 4.2. Волейбол. Основы методики выполнения приема и передачи мяча.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	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.		
	<b>Практические занятия</b>			2
	1.	Эстафеты с мячами.		
	2.	Нижняя передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении.		
	3.	Верхней передача мяча двумя руками над собой на месте, в движении.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	2	
<b>Тема 4.3. Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Обучение технике подачи (верхняя, нижняя).		
	2.	Овладение техникой приема мяча.		
	<b>Практические занятия</b>			2

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

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



		гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
Тема 4.8. Волейбол. Основы методики владения мячом в группах.	Содержание		2	2
	1.	Обучение технике передачи мяча в парах, тройках.		
	2.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения.		
	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	2	
Тема 4.9. Волейбол. Сочетание приемов владения мячом. Правила игры.	Содержание		2	2
	1.	Развитие навыков взаимодействия с партнерами.		
	2.	Изучение игровых комбинаций.		
	3.	Применение изученных приемов и правил в учебной игре.		
	Практическое занятие			2
	1.	Сочетание упражнений с приемом, передачей и подачей мяча.		
	2.	Комбинации упражнений в тройках, с перемещением.		
	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	2	

			2	
Тема 4.10. Волейбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники владения верхней передачей мяча.		
	2.	Совершенствование техники владения нижней передачей мяча.		
	3.	Совершенствование техникой подачи мяча.		
	Практические занятия		1	2
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча.		
2.	Учебная игра с применением изученных положений.			
3.				
Самостоятельная работа		1	2	
1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
	2.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.		
Раздел 5. Теоретическая и общая физическая подготовка			30	
Тема 5.1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста			2	2
Тема 5.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья			2	2
Тема 5.3. Общая физическая подготовка.	Содержание		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.		
	Практическое занятие			
	1.	Спортивные и подвижные игры.		
	2.	Аэробной и смешанный режимы нагрузки.		
	3.	Круговая тренировка.		
	4.	Многократное выполнение упражнений циклического характера.		

		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
<b>Тема 5.4. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.		
	<b>Практическое занятие</b>			2
	1. 2. 3. 4.	Спортивные и подвижные игры. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. Круговая тренировка. Многократное выполнение упражнений циклического характера.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
<b>Тема 5.5. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие</b>			2
	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.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня	1	2

		физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
<b>Тема 5.6. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.		
	<b>Практическое занятие</b>			2
	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.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
<b>Тема 5.7. Общая физическая подготовка.</b>	<b>Содержание</b>		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития силы.		
	<b>Практическое занятие</b>			2
	1. 2. 3. 4.	Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений. Упражнения с преодолением веса собственного тела. Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Подвижные игры с силовой направленностью.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня	1	2

		физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
Тема 5.8. Общая физическая подготовка.	Содержание		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития координации движений.		
	Практическое занятие			2
	1.	Упражнения в статическом равновесии, зеркальное выполнение упражнений.		
		2.		
		3.		
		4.		
		Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
Тема 5. 9. Общая физическая подготовка.	Содержание		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития гибкости.		
	Практическое занятие			2
	1.	Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц.		
		2.		
		3.		
		Пассивные упражнения для развития гибкости.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	1	2

		Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
Тема 5.10. Общая физическая подготовка.	Содержание		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития гибкости.		
	Практическое занятие			2
	1.	Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц.	1	2
	2.	Активные упражнения для развития гибкости.		
	3.	Пассивные упражнения для развития гибкости.		
Самостоятельная работа 1. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. 2. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		1		
Раздел 6. Легкая атлетика			18	
Тема 6.1. Легкая атлетика. Строевая подготовка.	Содержание		2	2
	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений.		
	2	Воспитание дисциплинированности и строевой выучки.		
	3	Выработка быстроты и четкости действий.		
	Практическое занятие			2
	1	Строевой шаг, повороты на месте, перестроения на месте.		2
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	1	2

Тема 6.2. Легкая атлетика. Строевая подготовка.	Содержание		2	2
	1	Техника выполнения общеразвивающих упражнений.		2
	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.	2		
2	Строевой шаг в движении, в колонну по одному, по два, по три			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
Тема 6.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание		2	2
	1	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью.		2
	2	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			
	1	Развитие выносливости в прыжках через скакалку.		
2	Медленный бег до 2 км.			
3	Дыхательная гимнастика.			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
Тема 6.4. Легкая атлетика.	Содержание		2	1

Кроссовая подготовка.	1	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью. Развитие физических качеств.		
	2			
	Практическое занятие			
	1	Развитие выносливости в эстафетах и играх.		
	2	Медленный бег до 2 км.		
	3	Дыхательная гимнастика		
		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	1	2
Тема 6.5. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание		2	2
	1	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью.		
	2	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1	Развитие выносливости через многократное выполнение упражнений циклического характера.		
	2	Медленный бег до 3 км.		
	3	Дыхательная гимнастика.		
		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	1	2
Тема 6.6. Легкая атлетика.	Содержание		2	2



Закрепление технических приемов.	1.	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		2
	2.	Совершенствование техники строевой подготовки.		
	Практические занятия			
	1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	1	2
	2.	Развитие физических качеств.		
3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
	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		1	2
	Самостоятельная работа 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.		1	2
Раздел 7. Туризм			24	
Тема 7.1. Туризм. Обучение основам методики туризма.	Содержание		2	2
	1	Техника безопасности в походе.		
	2	Прохождение маршрута с соблюдением оптимального режима физической нагрузки		
	3	Характеристика походов по категориям.		
	Практическое занятие			2
	1	Установка и укладка палатки.		
	2	Ориентирование на местности.		
	3	Ходьба по пересеченной местности.		

		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
Тема 7.2. Туризм. Физическая подготовка в туризме.	Содержание		2	2
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка и основные качества туриста: выносливость, сила, ловкость, гибкость, скорость.		
	Практическое занятие			2
	1 2 3	Ходьба с грузом, кроссовый бег, прыжки. Упражнения с внешним сопротивлением. Подвижные игры на развитие ловкости.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
Тема 7.3. Туризм. Организация проведения похода. Установка палатки.	Содержание		2	2
	1. 2.	Организация и подготовка туристического похода. Организационное и материально-техническое обеспечение похода, обеспечение безопасности в походе.		
	Практическое занятие			2
	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.		

		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.4. Туризм. Ориентирование. Подготовка к походу.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1.	Развитие физических качеств.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>
	1.	Терренкур.		
	2.	Ориентирование на местности.		
	3.	Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.5. Туризм. Преодоление естественных препятствий.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1	Техника и тактика преодоления естественных препятствий.		
	2	Индивидуальная и групповая техника преодоления препятствий.		
	<b>Практическое занятие</b>			<b>2</b>
	1	Технические приемы и средства передвижения и страховки туристов.		
	2	Пеший поход.		

		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Тема 7.6. Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1.	Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.		
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>
	1. 2.	Развитие морально-волевых качеств. Терренкур.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	<b>2</b>	
<b>Тема 7.7. Туризм. Терренкур.</b>	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	3.	Оказание первой помощи в походе.		
	<b>Практические занятия</b>			<b>2</b>
	1. 2. 3.	Ходьба по пересеченной местности. Ориентирование на местности. Техника и тактика преодоления препятствий.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	<b>2</b>	

		Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
Тема 7.8. Туризм. Терренкур.	<b>Содержание</b>		<b>2</b>	2
	1	Физическая (общая и специальная) подготовка.		
	2	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	<b>Практическое занятие</b>			2
	1.	Ходьба по пересеченной местности.	2	
	2.	Ориентирование на местности.		
	3.	Техника и тактика преодоления препятствий.		
		<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> 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.		1	2
	<b>Итого</b>		<b>177</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	
<b>Тема 1. Оздоровительная, лечебная и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>47</b>	<b>2</b>
	1. Физическая культура в общекультурном и профессиональном развитии человека.		
	2. Физическая культура в социальном развитии человека.		
	3. Основы здорового образа жизни.		
	4. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>36</b>	
	1. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	2. Техника безопасности при физкультурно-оздоровительных занятиях.	2	
	3. Основы здорового образа жизни студента.	2	
	4. Средства и методы оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культуры.	4	
	5. Современные физкультурно-оздоровительные технологии.	2	
	6. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной, лечебной и адаптивной физической культурой.	4	
	7. Организация самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.	6	
	8. Обучение упражнениям на гибкость.	2	
	9. Обучение упражнениям на формирование осанки.	2	
	10. Обучение упражнениям на развитие мышц спины.	4	

	11. Обучение упражнениям на развитие мышц рук.	2	
	12. Упражнения для развития мелкой моторики рук.	2	
	13. Обучение упражнениям на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.	2	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений.	11	
<b>Тема 2.</b> <b>Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	2
	1. Основы оздоровительных систем физических упражнений и адаптивной физической культуры.		
	2. Средства и методы оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Техника выполнения физических упражнений из оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	4	
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием средств и методов оздоровительных систем и адаптивной физической культуры.	8	
	3. Определение уровня морфофункционального состояния и физической подготовленности с учетом заболевания.	8	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений.	12	
<b>Тема 3.</b> <b>Терренкур (пешеходные прогулки) и легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	2
	1. Основы терренкура и легкой атлетики.		
	2. Улучшение морфофункционального состояния и повышение уровня подготовленности с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Техника ходьбы.	4	
	2. Техника легкоатлетических упражнений.	4	

	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием терренкура, средств и методов легкой атлетики.	8	
	4. Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	4	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений.	12	



<b>Тема 4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>2</b>
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
<b>Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке</b>	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Правила подвижных и спортивных игр.	8	
	2. Техника и тактика игровых действий.	6	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием спортивных игр.	6	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений.	12	
<b>Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>32</b>	<b>2</b>
	1. Методы оздоровительных тренировок. Упражнения на дыхание.		
	2. Техника способов оздоровительной тренировки. Точечный массаж.		
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>20</b>	
	1. Подготовка и правила использования проведения оздоровительной тренировки при заболеваниях органов дыхания. Дыхательная гимнастика	4	
	2. Техника основных способов выполнения оздоровительных тренировок. Общеразвивающие упражнения. Точечный массаж.	8	
	3. Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием специальных (корректирующих) упражнений.	8	
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений.	<b>12</b>	
<b>Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)</b>		<b>2</b>	
<b>Всего:</b>		<b>177</b>	

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

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

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

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

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;

#### **Оборудование спортивного зала:**

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны;

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

Технические средства обучения:

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

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

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

*Основные источники для студентов:*

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2017.
2. Бишаева А.А. Физическая культура (3-е изд.) (в электронном формате)
3. Доступ в электронную библиотеку на сайте <http://www.academia-moscow.ru/>

*Основные источники для преподавателя:*

4. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
5. (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013
6. № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,
7. от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014
8. № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).  
Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012
7. № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации 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».
9. Доступ в электронную библиотеку на сайте <http://www.academia-moscow.ru/>

### **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»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).\_\_
5. [www.nsportal.ru/node/440750](http://www.nsportal.ru/node/440750) (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов специальной медицинской группы. Методические рекомендации)

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

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

<b>Результаты освоения дисциплины</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов освоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
Умение использовать разнообразные	Проверка дневника самоконтроля

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	Выполнение комплексов упражнений, тестирование физических качеств по общей физической подготовке
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование физической подготовленности студентов по видам спорта
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Составление комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, специальных упражнений на развитие физических качеств.
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	Тестирование физической подготовленности студентов по видам спорта. Тестирование физической подготовленности студентов по нормативам ГТО

#### Лист о внесении изменений в рабочую программу

Год	Изменения дополнения, внесенные в программу.	ФИО преподавателя вносившего дополнения в рабочую программу	
-----	--	---	--

	Вместо _____ Дополнено _____ _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель: _____ _____(ФИО) МП
	Вместо _____ Дополнено _____ _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель: _____ _____(ФИО) МП
	Вместо _____ Дополнено _____ _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель: _____ _____(ФИО) МП
	Вместо _____ Дополнено _____ _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г. Председатель: _____ _____(ФИО) МП

**Тематический план  
дисциплины «Физическая культура»  
I семестр (34 часа)**

№	Тема	Кол-во часов
1	Легкая атлетика. Основы методики бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места.	2

2	Легкая атлетика. Основы методики бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега.	2
3	Легкая атлетика. Основы методики бега на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.	2
4	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Основы методики метания.	2
5	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание.	2
6	Легкая атлетика. Совершенствование элементов и видов легкой атлетики.	2
7	Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	2
8	Баскетбол. Основы методики техники выполнения ловли и передачи мяча.	2
9	Баскетбол. Основы методики техники выполнения ведения мяча.	2
11	Баскетбол. Основы методики техники выполнения бросков мяча.	2
10.	Баскетбол. Техника выполнения ловли и передачи мяча.	2
12	Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча.	2
13	Баскетбол. Техника выполнения бросков мяча.	2
14	Баскетбол. Основы методики техники защиты.	2
15	Баскетбол. Основы методики техники нападения.	2
16	Баскетбол. Сочетание приемов владения мячом. Правила игры.	2
17	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	2
		<b>34</b>

## II семестр (84 часа)

1	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2
2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2
3	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений, упражнений на бревне.	2
4	Гимнастика. Основы методики выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.	2
5	Гимнастика. Техника выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.	2
6	Гимнастика. Техника выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.	2
7	Гимнастика. Техника выполнения основных элементов гимнастики.	2
8	Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2
9	Гимнастика. Техника выполнения основных элементов гимнастики.	2
10	Гимнастика. Техника выполнения основных элементов гимнастики.	2
11	Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.	2
12	Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.	2
13	Волейбол. Основы методики индивидуального владения мячом.	2
14	Волейбол. Основы методики индивидуального владения мячом.	2
15	Волейбол. Основы методики владения мячом в группах.	2
16	Волейбол. Основы методики владения мячом в группах.	2
17	Волейбол. Сочетание приемов владения мячом. Правила игры.	2
18	Волейбол. Закрепление технических приемов.	2
19	Волейбол. Основы методики выполнения приема и передачи мяча.	2
20	Волейбол. Основы методики выполнения приема и передачи мяча.	2
21	Общая физическая подготовка.	2



22	Общая физическая подготовка.	2
23	Общая физическая подготовка.	2
24	Общая физическая подготовка.	2
25	Общая физическая подготовка.	2
26	Общая физическая подготовка.	2
27	Общая физическая подготовка.	2
28	Общая физическая подготовка.	2
29	Легкая атлетика. Строевая подготовка.	2
30	Легкая атлетика. Строевая подготовка.	2
31	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	2
32	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	2
33	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	2
34	Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	2
35	Туризм. Обучение основам методики туризма.	2
36	Туризм. Физическая подготовка в туризме.	2
37	Туризм. Организация проведения похода. Установка палатки.	2
38	Туризм. Ориентирование. Подготовка к походу.	2
39	Туризм. Преодоление естественных препятствий.	2
40	Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.	2
41	Туризм. Терренкур.	2
42	Туризм. Терренкур.	2
		84