

**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»

Одобрено:
на заседании ЦМК ОБД цикла
протокол № 06/2 от «15» мая 2022 г.
Председатель ЦМК ОБД цикла
В.А.Форостова



УТВЕРЖДАЮ
Зав. УМО АНПОО «ММК»
«15» мая 2022 года

Н.С.Сикорская



Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура/адаптивная физическая культура», рекомендованной ФГБОУ ДПО «Институт развития профессионального образования» для реализации основной профессиональной образовательной программы ПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 13.07.2021 N 449

«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 «Фармация» и в соответствии с учебным планом АНПОО «Межрегиональный медицинский колледж» специальности 33.02.01 «Фармация» на базе основного общего образования, утвержденным директором колледжа Н.А.Жуковой, на 2022-2025 учебный год.

Организация-разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Межрегиональный медицинский колледж».

Разработчик: В.А.Жуков – преподаватель ЦМК ОБД, ОГСЭ и ЕН АНПОО «ММК».

СОДЕРЖАНИЕ

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

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-смысовых 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 (взрослой 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
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	114
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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.	<p>Содержание</p> <p>1. Обучение технике бега на короткие дистанции с низкого, среднего старта. 2. Обучение техники прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня ОФП,</p> <p>Практические занятия</p> <p>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.</p>	2	2	
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>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.</p>	2		
Тема 1.2. Легкая атлетика. Основы методики бега на средние дистанции, прыжка в длину с разбега.	<p>Содержание</p> <p>1. Обучение технике бега на средние дистанции Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». 2. Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств.</p> <p>Практические занятия</p>	2	2	

	1. 2.	Бег на короткие дистанции, старт, разбег, финиширование. Прыжки в длину с разбега, разбег, отталкивание, приземление 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.	2	
Тема 1.3. Легкая атлетика. Основы методики бега на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.		Содержание 1. Обучение технике бега по дистанции. 2. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. 3. Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. 4. Виды дыхательной гимнастики. Практические занятия 1. Разучивание комплексов специальных упражнений (многократное выполнение упражнений циклического характера, упражнений на дыхание). 2. Чередование ходьбы, бега и прыжков. 3. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности.	2	2
		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 1.4. Легкая атлетика. Развитие выносливости. Основы методики метания.		Содержание 1. Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. 2. Обучение технике метания. 3. Разучивание комбинаций упражнений циклического характера	2	2

	Практические занятия			2												
	1. Бег повторный и интервальный. 2. Круговая тренировка. 3. Метание малых мячей, метание гранаты. 4. Подвижные игры и эстафеты.															
	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 1.5. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание.	Содержание <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td>Обучение и закрепление техники метания.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Повышение уровня ОФП</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.</td></tr> </table> Практические занятия <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1.</td><td>Чередование ходьбы, бега и прыжков.</td></tr> <tr> <td>2.</td><td>Метание малых мячей, метание гранаты.</td></tr> <tr> <td>3.</td><td>Челночный и эстафетный бег, круговая тренировка</td></tr> </table>		1	Обучение и закрепление техники метания.	2	Повышение уровня ОФП	3	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.	1.	Чередование ходьбы, бега и прыжков.	2.	Метание малых мячей, метание гранаты.	3.	Челночный и эстафетный бег, круговая тренировка	2	2
1	Обучение и закрепление техники метания.															
2	Повышение уровня ОФП															
3	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.															
1.	Чередование ходьбы, бега и прыжков.															
2.	Метание малых мячей, метание гранаты.															
3.	Челночный и эстафетный бег, круговая тренировка															
	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 1.6. Легкая атлетика. Совершенствование элементов и видов легкой атлетики.	Содержание <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1.</td><td>Закрепление техники бега.</td></tr> <tr> <td>2.</td><td>Закрепление техники прыжков.</td></tr> <tr> <td>3.</td><td>Развитие физических качеств.</td></tr> </table> Практические занятия <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1.</td><td>Круговая тренировка.</td></tr> <tr> <td>2.</td><td>Эстафеты (беговые, прыжковые).</td></tr> <tr> <td>3.</td><td>Дыхательная гимнастика.</td></tr> </table>		1.	Закрепление техники бега.	2.	Закрепление техники прыжков.	3.	Развитие физических качеств.	1.	Круговая тренировка.	2.	Эстафеты (беговые, прыжковые).	3.	Дыхательная гимнастика.	2	2
1.	Закрепление техники бега.															
2.	Закрепление техники прыжков.															
3.	Развитие физических качеств.															
1.	Круговая тренировка.															
2.	Эстафеты (беговые, прыжковые).															
3.	Дыхательная гимнастика.															

		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 1.7. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1. Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков. 3. Совершенствование техники метания.			2
	Практические занятия			
	1. Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. 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. 2. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.		1	2
Раздел 2. Баскетбол				30
Тема 2.1. Баскетбол. Основы методики техники выполнения ловли и передачи мяча.	Содержание		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			2
	Практические занятия			
	1. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении. 2. Эстафеты с мячом.			

		<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>	2	
Тема 2.2. Баскетбол. Основы методики техники выполнения ведения мяча.		<p>Содержание</p> <p>1. Овладение техникой ведения мяча 2. Развитие координации движений, логического мышления в баскетболе.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Эстафеты с ведением мяча. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p>	2	2
		<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>	2	
Тема 2.3. Баскетбол. Основы методики техники выполнения бросков мяча.		<p>Содержание</p> <p>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.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Эстафеты с элементами баскетбола. 2. Броски с разных расстояний.</p>	2	2

	3.	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>	2											
Тема 2.4. Баскетбол. Техника выполнения ловли и передачи мяча.		<p>Содержание</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Овладение и закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Применение изученных элементов в учебной игре.</td></tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Учебная игра по подгруппам.</td></tr> <tr> <td>3</td><td></td></tr> </table>	1	Овладение и закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча.	2	Применение изученных элементов в учебной игре.	1	Ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	2	Учебная игра по подгруппам.	3		2	2
1	Овладение и закрепление техники выполнения ловли и передачи мяча.													
2	Применение изученных элементов в учебной игре.													
1	Ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, на месте и в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.													
2	Учебная игра по подгруппам.													
3														
		<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>	2											
Тема 2.5. Баскетбол. Техника выполнения ведения мяча.		<p>Содержание</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Овладение и закрепление техники выполнения ведения мяча</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Применение изученных элементов в учебной игре.</td></tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, ведение двумя мячами.</td></tr> </table>	1	Овладение и закрепление техники выполнения ведения мяча	2	Применение изученных элементов в учебной игре.	1	Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, ведение двумя мячами.	2	2				
1	Овладение и закрепление техники выполнения ведения мяча													
2	Применение изученных элементов в учебной игре.													
1	Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, ведение двумя мячами.													

	2 3.	Эстафеты, игры с мячами. 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	2	
Тема 2.6. Баскетбол. Техника выполнения бросков мяча.		Содержание 1 Овладение и закрепление техники выполнения бросков. 2 Техника выполнения штрафного броска. Практические занятия 1 Эстафеты с элементами баскетбола 2 Броски с разных расстояний, 2-шага-бросок в кольцо. 3 Учебная игра.	2	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	2	
Тема 2.7.Баскетбол. Основы методики техники защиты.		Содержание 1 Овладение техникой передвижений в защите. 2 Овладение техникой отбора мяча. Практические занятия 1 Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника. 2 Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча. 3 Учебная игра.	2	2

		<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>	2										
Тема 2.8.Баскетбол. Основы методики техники нападения.	<p>Содержание</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Овладение техникой передвижений в нападении.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Закрепление и применение техники бросков в учебной игре</td></tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Штрафной бросок.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Броски из-под кольца с места, с разбега, 2-шага-бросок в кольцо</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Учебная игра.</td></tr> </table>	1	Овладение техникой передвижений в нападении.	2	Закрепление и применение техники бросков в учебной игре	1	Штрафной бросок.	2	Броски из-под кольца с места, с разбега, 2-шага-бросок в кольцо	3	Учебная игра.	2	2
1	Овладение техникой передвижений в нападении.												
2	Закрепление и применение техники бросков в учебной игре												
1	Штрафной бросок.												
2	Броски из-под кольца с места, с разбега, 2-шага-бросок в кольцо												
3	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>	2											
Тема 2.9.Баскетбол. Сочетание приемов владения мячом. Правила игры.	<p>Содержание</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Закрепление техники выполнения ведения и передачи мяча.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Закрепление правил игры.</td></tr> </table> <p>Практические занятия</p> <table border="1"> <tr> <td>1</td><td>Ведение мяча, 2-шага-бросок в кольцо</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Передачи мяча в парах, в движении, в тройках.</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Учебная игра</td></tr> </table>	1	Закрепление техники выполнения ведения и передачи мяча.	2	Закрепление правил игры.	1	Ведение мяча, 2-шага-бросок в кольцо	2	Передачи мяча в парах, в движении, в тройках.	3	Учебная игра	2	2
1	Закрепление техники выполнения ведения и передачи мяча.												
2	Закрепление правил игры.												
1	Ведение мяча, 2-шага-бросок в кольцо												
2	Передачи мяча в парах, в движении, в тройках.												
3	Учебная игра												
	Самостоятельная работа	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 2.10. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание	1. Совершенствование технических приемов. 2. Закрепление знаний по правилам судейства.	2	2
	Практические занятия	1. Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.		2
	Самостоятельная работа	1. Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 2. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, 3. Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации	1	2
	Раздел 3. Гимнастика			24
Тема 3.1. Гимнастика. Основы методики акробатических упражнений, упражнений на гимнастическом бревне.	Содержание	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.	2	2
	Практическое занятие	1. Подводящие упражнения для выполнения: кувырка вперед и назад, мост, стойка на лопатках, полуспагат, спагат, стойка на руках, колесо, стойка на голове. 2. Выполнение страховки на всех акробатических упражнениях. 3. Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.		2
	Самостоятельная работа:		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 3.2. Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений, упражнений на бревне.		<p>Содержание</p> <p>1. Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них. 2. Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. 3. Развитие гибкости, координации движений.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Выполнение связок из акробатических упражнений. 2. Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, сосок. 3. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.</p>	2	2
		<p>Самостоятельная работа:</p> <p>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>	2	
Тема 3.3. Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений, упражнений на бревне.		<p>Содержание</p> <p>1. Овладение и закрепление комплекса акробатических упражнений 2. Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. 3. Развитие гибкости, координации движений.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Выполнение связок из акробатических упражнений. 2. Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба,</p>	2	2

	3.	подскoki, ласточка, сосок. 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	2											
Тема 3.4. Гимнастика. Основы методики выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.		Содержание <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td>Овладение техникой выполнения опорного прыжка.</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Обучение страховки и поддержки.</td></tr> <tr> <td>3</td><td>Овладение техникой упражнений на брусьях.</td></tr> </table> Практическое занятие <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1</td><td>Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка способом "ноги врозь".</td></tr> <tr> <td>2</td><td>Упражнения на брусьях: засок, махи, перевороты, седы.</td></tr> </table>	1	Овладение техникой выполнения опорного прыжка.	2	Обучение страховки и поддержки.	3	Овладение техникой упражнений на брусьях.	1	Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка способом "ноги врозь".	2	Упражнения на брусьях: засок, махи, перевороты, седы.	2	2
1	Овладение техникой выполнения опорного прыжка.													
2	Обучение страховки и поддержки.													
3	Овладение техникой упражнений на брусьях.													
1	Подводящие упражнения для выполнения опорного прыжка способом "ноги врозь".													
2	Упражнения на брусьях: засок, махи, перевороты, седы.													
		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 3.5. Гимнастика. Техника выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.		Содержание <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1.</td><td>Закрепление техники выполнения опорного прыжка.</td></tr> <tr> <td>2.</td><td>Закрепление техники упражнений на брусьях.</td></tr> </table> Практическое занятие <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">1.</td><td>Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе".</td></tr> </table>	1.	Закрепление техники выполнения опорного прыжка.	2.	Закрепление техники упражнений на брусьях.	1.	Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе".	2	2				
1.	Закрепление техники выполнения опорного прыжка.													
2.	Закрепление техники упражнений на брусьях.													
1.	Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе".													

	2.	Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы.		
		<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>	2	
Тема 3.6. Гимнастика. Техника выполнения опорных прыжков, упражнений на брусьях.		<p>Содержание</p> <p>1. Овладение и закрепление техники выполнения опорного прыжка. 2. Овладение и закрепление техники упражнений на брусьях.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе". 2. Упражнения на брусьях: заскок, махи, перевороты, седы.</p>	2	2
		<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>	2	
Тема 3.7. Гимнастика. Техника выполнения основных элементов гимнастики.		<p>Содержание</p> <p>1 Закрепление техники упражнений на брусьях. 2 Закрепление комплекса упражнений на бревне. 3 Закрепление техники выполнения опорного прыжка.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1 Выполнение упражнений на гимнастических снарядах: брусьях, бревне. 2 Опорный прыжок, элементы акробатики.</p>	2	2
		Самостоятельная работа:	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	1. Совершенствование упражнений на бревне. 2. Совершенствование упражнений на брусьях. Совершенствование элементов акробатики. 4. Совершенствование упражнений на бревне.	2	2
	Практическое занятие	1. Сдача норматива по акробатике. 2. Сдача норматива на бревне. 3. Сдача норматива на брусьях. 4. Сдача норматива - опорный прыжок.		2
	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	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.	2	2

	<p>Практические занятия</p> <p>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.</p>		2
	<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>	2	
<p>Тема 4.2. Волейбол. Основы методики выполнения приема и передачи мяча.</p>	<p>Содержание</p> <p>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.</p> <p>Практические занятия</p> <p>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.</p>	2	2
	<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>	2	
<p>Тема 4.3. Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.</p>	<p>Содержание</p> <p>1. Обучение технике подачи (верхняя, нижняя). 2. Овладение техникой приема мяча.</p> <p>Практические занятия</p>	2	2

	1. 2. 3.	Подача мяча (верхняя, нижняя). Прием мяча с подачи. 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 4.4. Волейбол. Основы методики выполнения подачи и приема мяча.		Содержание 1. Овладение техникой подачи (верхняя, нижняя). 2. Овладение техникой приема мяча. Практические занятия 1. Подача мяча (верхняя, нижняя). 2. Прием мяча с подачи. Учебная игра.	2	2 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	2	
Тема 4.5. Волейбол. Основы методики индивидуального владения мячом.		Содержание 1. Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху. Овладение техникой передачи мяча двумя руками снизу. 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.	2	2 2

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

		гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
Тема 4.8. Волейбол. Основы методики владения мячом в группах.	Содержание 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. 2. Эстафеты с мячом, без мяча. 3. Учебная игра.		2	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		2	
Тема 4.9. Волейбол. Сочетание приемов владения мячом. Правила игры.	Содержание 1. Развитие навыков взаимодействия с партнерами. 2. Изучение игровых комбинаций. 3. Применение изученных приемов и правил в учебной игре. Практическое занятие 1. Сочетание упражнений с приемом, передачей и подачей мяча. 2. Комбинации упражнений в тройках, с перемещением. 3. Учебная игра.		2	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		2	

			2	
Тема 4.10. Волейбол. Закрепление технических приемов.	Содержание 1. Совершенствование техники владения верхней передачей мяча. 2. Совершенствование техники владения нижней передачей мяча. 3. Совершенствование техникой подачи мяча. Практические занятия 1. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча. Учебная игра с применением изученных положений. Самостоятельная работа 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.	2	2	
	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 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.	2	2	

		<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>	1	2
Тема 5.4. Общая физическая подготовка.		<p>Содержание</p> <p>1. Средства и методы, применяемые для развития выносливости.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Спортивные и подвижные игры. 2. Аэробной и смешанный режимы нагрузки. 3. Круговая тренировка. 4. Многократное выполнение упражнений циклического характера.</p>	2	2
		<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>	1	2
Тема 5.5. Общая физическая подготовка.		<p>Содержание</p> <p>1. Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Челночный и эстафетный бег (с предметами). 2. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. 3. Подвижные игры со скоростной направленностью. 4. Преодоление полосы препятствий.</p>	2	2
		<p>Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня</p>	1	2

		физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
Тема 5.6. Общая физическая подготовка.	Содержание 1. Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие 1. Челночный и эстафетный бег (с предметами). 2. Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. 3. Подвижные игры со скоростной направленностью. 4. Преодоление полосы препятствий.	2	2 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	1	2
Тема 5.7. Общая физическая подготовка.	Содержание 1. Средства и методы, применяемые для развития силы.	Практическое занятие 1. Выполнение комплекса упражнений с применением отягощений. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела. 3. Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. 4. Подвижные игры с силовой направленностью.	2	2 2
		Самостоятельная работа: 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	1. Средства и методы, применяемые для развития координации движений.	2	2
	Практическое занятие	1. Упражнения в статическом равновесии, зеркальное выполнение упражнений. 2. Бадминтон, настольный теннис. 3. Метание в мишень (неподвижную и двигающуюся). 4. Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов.		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	1	2
Тема 5. 9. Общая физическая подготовка.	Содержание	1. Средства и методы, применяемые для развития гибкости.	2	2
	Практическое занятие	1. Статические упражнения, развивающие гибкость и способствующие повышению эластичности мышц. 2. Активные упражнения для развития гибкости. 3. Пассивные упражнения для развития гибкости.		2
	Самостоятельная работа:	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.		
	2.	Активные упражнения для развития гибкости.		
	3.	Пассивные упражнения для развития гибкости.		
	Самостоятельная работа			
	1.	Составление и выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств.	1	2
	2.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		
	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	Строевой шаг в движении, в колону по одному, по два, по три.		2
	Самостоятельная работа:		1	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 6.2. 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	2
	1 Строевой шаг, повороты на месте, перестроения на месте, в движении. 2 Строевой шаг в движении, в колонну по одному, по два, по три		
Тема 6.3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Содержание	1	2
	1 Совершенствование техники бега с равномерной скоростью. 2 Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие	2	2
	1 Развитие выносливости в прыжках через скакалку. 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 6.4. Легкая атлетика.		
	Содержание	2	1

Кроссовая подготовка.	1	Совершенствование техники бега с равномерной скоростью.		
	2	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	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
	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

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.				
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		
	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.						

		<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>	1	2
Тема 7.2. Туризм. Физическая подготовка в туризме.		<p>Содержание</p> <p>1. Физическая (общая и специальная) подготовка и основные качества туриста: выносливость, сила, ловкость, гибкость, скорость.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1 Ходьба с грузом, кроссовый бег, прыжки. 2 Упражнения с внешним сопротивлением. 3 Подвижные игры на развитие ловкости.</p>	2	2
		<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>	1	2
Тема 7.3. Туризм. Организация проведения похода. Установка палатки.		<p>Содержание</p> <p>1. Организация и подготовка туристического похода. 2. Организационное и материально-техническое обеспечение похода, обеспечение безопасности в походе.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. 2. Установка и укладка палатки, последовательность заполнения рюкзака, продукты питания. 3. Разработка маршрута, передвижения по местности, разжигание костра.</p>	2	2

		<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>	1	2
Тема 7.4. Туризм. Ориентирование. Подготовка к походу.		<p>Содержание</p> <p>1. Развитие физических качеств. 2. Отработка техники и тактики движения в походе.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1. Терренкур. 2. Ориентирование на местности. 3. Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков.</p>	2	2
		<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>	1	2
Тема 7.5. Туризм. Преодолевание естественных препятствий.		<p>Содержание</p> <p>1 Техника и тактика преодоления естественных препятствий. 2 Индивидуальная и групповая техника преодоления препятствий.</p> <p>Практическое занятие</p> <p>1 Технические приемы и средства передвижения и страховки туристов. 2 Пеший поход.</p>	2	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	1	2
Тема 7.6. Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.		Содержание 1. Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.	2	2
		Практические занятия 1. Развитие морально-волевых качеств. 2. Терренкур.		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	2	
Тема 7.7. Туризм. Терренкур.		Содержание 1. Физическая (общая и специальная) подготовка. 2. Отработка техники и тактики движения в походе. 3. Оказание первой помощи в походе.	2	2
		Практические занятия 1. Ходьба по пересеченной местности. 2. Ориентирование на местности. 3. Техника и тактика преодоления препятствий.		2
		Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	2	

		Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, Выполнение специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации		
Тема 7.8. Туризм. Терренкур.	Содержание		2	2
	1	Физическая (общая и специальная) подготовка.		
	2	Отработка техники и тактики движения в походе.		2
	Практическое занятие			
	1.	Ходьба по пересеченной местности.	2	
	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		2	
	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.		1	2
	Итого			177

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

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

	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	
	Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений.	12	

Тема 4.	Содержание учебного материала	32	2
	1. Основы подвижных и спортивных игр.		
Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке	2. Техника упражнений в подвижных и спортивных играх.		
	В том числе, практических занятий	20	
	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	
	Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений.	12	
Тема 5. Методика оздоровительной тренировки с использованием упражнений лечебной физкультуры.	Содержание учебного материала	32	2
	1. Методы оздоровительных тренировок. Упражнения на дыхание.		
	2. Техника способов оздоровительной тренировки. Точечный массаж.		
	В том числе, практических занятий	20	
	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 (корригирующих) упражнений.	8	
	Самостоятельная работа: Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений.	12	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего:		177	

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 (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевоинская подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).__
5. 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.

Результаты освоения дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов освоения
1	2
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 гигиенической, 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
		34

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. Преодолевание естественных препятствий.	2
40	Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.	2
41	Туризм. Терренкур.	2
42	Туризм. Терренкур.	2
		84