

Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Димитровградский технический колледж»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по НМР

ОГБПОУ ДТК



А.С. Пензин

« 04 » 09 20 20 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОУД10. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*по профессиям:*

*23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей  
13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию  
электрооборудования (по отраслям)»*

Димитровград  
2020

Программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой дисциплины «Физическая культура». Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»). Регистрационный № 383 от 23 июля 2015 г.

**Организация-разработчик:** областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Димитровградский технический колледж

РАССМОТРЕНО

на заседании цикловой комиссии  
«Математические, общие  
естественнонаучные и спортивные  
дисциплины»

Протокол заседания ЦК № 1  
от «01» сентября 2020 г

ОДОБРЕНО

научно-методическим советом  
ОГБПОУ ДТК

Протокол № 1  
от «01» сентября 2020 г

**Разработчик:**

Хохлова О.В. - преподаватель ОГБПОУ «ДТК»

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

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>10</b>

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Программа учебной дисциплины физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы по профессиям:

23.01.17 Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей

13.01.10 «Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)»

Программа может быть использована при проведении занятий в структуре дополнительного образования.

**1.2. Место дисциплины** в структуре основной профессиональной образовательной программы учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общеобразовательному циклу.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специальным специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию 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, чувство 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, 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 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 разных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умения использовать средства информационных и коммуникативных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося — 342 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 171 часов; самостоятельной работы обучающегося 171 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>342</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
практические занятия	171
контрольная работа	
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>171</b>
в том числе:	
домашняя работа	171
<b>Итоговая аттестация</b>	в форме зачета

## 2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
		<b>1</b>	1
Вводный урок	Инструктаж по технике безопасности при работе в спортзале. Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи.	<b>2</b>	1-2
<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, СТРЕЛЬБА</b>			
<b>Тема 1.1</b> Приемы самостраховки: падение на бок, падение на бок через партнера, падение на спину, падение вперед, перекаты	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений.	4	2-3
	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	



<p><b>Тема.1.2</b> Удары руками, ногами и защита от них.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений. <b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>
<p><b>Тема 1.3</b> Атлетическая гимнастика Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.</p>	<p>2</p>	

	<p>- технику выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>		
<b>Тема 1.4</b> Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом Подтягивание.	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Сдача контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений. Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом Подтягивание.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	2	2-3
<b>Тема 1.5</b> Стрельба. Изучение изготовления, прицеливание. Настольный теннис. Техника подачи, приема теннисного мяча. Учебная игра.	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> </ul>	2	2-3

	<p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>должен знать:</p> <p>- правила соревнований.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Изучение изготовления. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	2	
<p><b>Тема 1.6</b> Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <p>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</p> <p>- технику выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Инструктаж по технике безопасности при работе в спортзале. Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи.</p>	2	2-3

	<p>Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных поединков</p>		
<p><b>Тема 1.7</b> Изучение техники бросков «передняя и задняя подножка»</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>2-3</p>
	<p>Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.</p>	<p><b>2</b></p>	
<p><b>Тема 1.8</b> Совершенствование техники бросков « передняя и задняя подножка»</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>2-3</p>

	<p>Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>		
<p><b>Тема 1.9</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - технику безопасности при занятиях гимнастикой  - технику выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>2-3</p>
	<p>Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища. Работа с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие). Изучение и совершенствование техники толчка 2-х гирь (юноши). Изучение техники подтягивания. Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки).</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.</p>	<p><b>2</b></p>	

<p><b>Тема 1.10</b> Перекладина высокая. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахивания назад соскок. Подтягивание.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - правила соревнований.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Сдача контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений. Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом Подтягивание.</p>	2	2-3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>		

<p><b>Тема 1.11</b> Стрельба. Изучение изготовления, прицеливание. Настольный теннис. Техника подачи, приема теннисного мяча. Учебная игра.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>должен знать:</b> - правила соревнований по настольному теннису - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов <b>Содержание учебного материала</b> Изучение изготовления. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.</p>	<p><b>2</b></p>	<p>2-3</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<p><b>2</b></p>	
<p><b>Тема 1.12</b> ППФП. Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых</p>	<p><b>2</b></p>	<p>2-3</p>

	<p>видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по технике безопасности при работе в спортзале. Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных поединков</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня	<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.13</b> Изучение и совершенствование броска через бедро.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на</p>	<b>2</b>	2-3



	увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.		
<b>Тема 1.14</b> Учебные схватки.	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - правила соревнований. <b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	2-3
	Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.5</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>2</b>	2-3

	<p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища. Работа с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие). Изучение и совершенствование техники толчка 2-х гирь (юноши). Изучение техники подтягивания. Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки).</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.</p>	<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.16</b> Развитие взрывной силы мышц ног; бег на короткие дистанции, запрыгивания на возвышение, многоскоки, прыжки в глубину и другие. Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p>	<b>2</b>	2-3

	<p>Сдача контрольных нормативов: бег 100 метров, бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши), прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, метание гранаты 500 гр. (девушки) 700 гр. (юноши).</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.</p>	2	
<p><b>Тема 1.17</b> Силовая выносливость. Контактные, спортивные и подвижные игры силового характера</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - технику безопасности при занятиях гимнастикой  - технику выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала:</b>  Общеразвивающих упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 сек. (девушки).  Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.  Сдача контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой</p>		

	перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	
Тема 1.18 Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. Бег 10х10 м.	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений.	2	2--3
	<b>Содержание учебного материала:</b> Общеразвивающих упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 сек. (девушки).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	

<p><b>Тема 1.19</b> Стрельба Изучение остановки дыхания, спуска курка. Настольный теннис. Техника подачи, приема теннисного мяча. Учебная игра.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований по настольному теннису  - технику безопасности спортивных игр  - технику выполнения основных игровых элементов</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>
<p><b>Содержание учебного материала</b>  Изучение изготовления. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.</p>	<p>2</p>		
<p><b>Тема 1.20</b> Изучение и совершенствование загиба руки за спину рывком</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>

	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <p>- правила соревнований.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.</p>		
<b>Тема 1.21</b> Учебные схватки.	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <p>- правила соревнований.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.</p>	2	2-3
<b>Тема 1.22</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <p>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых</p>	2	2-3

	<p>видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.23</b> Развитие взрывной силы мышц ног; бег на короткие дистанции, запрыгивания на возвышение, многоскоки, прыжки в глубину и другие. Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие Силовая выносливость. Контактные, спортивные и подвижные игры силового характера</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul>	<b>2</b>	2-3
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4*100 м, 4*400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).</p> <p>Сдача контрольных нормативов: бег 100 метров, бег 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши), прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега, метание гранаты 500 гр. (девушки) 700 гр. (юноши).</p> <p>Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие</p>		

	Силовая выносливость. Контактные, спортивные и подвижные игры силового характера		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	2	
Тема 1.24 Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове.	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений.	2	2-3
	<b>Содержание учебного материала:</b> Общеразвивающих упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 сек. (девушки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости,	2	



	ловкости.		
<b>Тема 1.25</b> Настольный теннис. Прием, подача теннисного мяча. Совершенствование тактико – технических умений в игре. Учебная игра.	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>должен знать:</b> - правила соревнований по настольному теннису - технику безопасности спортивных игр - технику выполнения основных игровых элементов	2	2-3
	<b>Содержание учебного материала:</b> Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.	2	
	<b>Тема 1.26</b>	<b>Итоговое занятие 1 семестр</b>	2
<b>Тема 1.27</b> Волейбол. Верхняя, прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед, назад.	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <b>должен знать:</b>	2	2-3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по волейболу</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul>		
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди - животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.28</b> Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие. Силовая выносливость. Контактные, спортивные и подвижные игры силового характера	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <b>должен знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul>	<b>2</b>	2-3
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие. Силовая выносливость. Контактные, спортивные и подвижные игры силового характера		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гигиеническая гимнастика, ОРУ, специальные упражнения: беговые, прыжковые, бег.	<b>2</b>	
<b>Тема 1.29</b> Акробатика.	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>	<b>2</b>	2-3

<p>Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков</p>	<p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> <li>- технику выполнения гимнастических упражнений.</li> </ul>		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Общеразвивающих упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 сек. (девушки).</p> <p>Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.</p>	<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.30</b> Стрельба Изучение остановки дыхания, спуска курка. Настольный теннис. Техника подачи, приема теннисного мяча. Учебная игра.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных</li> </ul>	<b>2</b>	2-3

	<p>показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по настольному теннису</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> <li>- технику выполнения основных игровых элементов</li> </ul>		
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Изучение изготовления. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени.</p> <p>Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.31</b> Удары руками, ногами и защита от них.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	<b>2</b>	2-3
	<p>Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.</p>	<b>2</b>	

<p><b>Тема 1.32</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,  - технику выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	2	2-3
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.  Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	2	
<p><b>Тема 1.33</b> Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - технику безопасности при занятиях гимнастикой</p>	2	2-3

	- технику выполнения гимнастических упражнений.		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Общеразвивающих упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 сек. (девушки).  Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	
<p><b>Тема 1.34</b> Настольный теннис.  Учебная игра.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований по настольному теннису  - технику безопасности спортивных игр  - технику выполнения основных игровых элементов</p>	2	2-3
	<p><b>Содержание учебного материала:</b>  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп	2	

	мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.		
<b>Тема 1.35</b> Приемы самостраховки: падение на бок, падение на бок через партнера, падение на спину, падение вперед, перекаты	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - правила соревнований.	2	2-3
	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	
<b>Тема 1.36</b> У дары руками, ногами и защита от них.	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - правила соревнований.	2	2-3
	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на	2	

	увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.		
<b>Тема 1.37</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений.	2	2-3
	<b>Содержание учебного материала:</b> Общеразвивающих упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 сек. (девушки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Сдача контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	



<p><b>Тема 1.38</b> Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом Подтягивание.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований.  <b>Содержание учебного материала</b>  Сдача контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений. Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом Подтягивание.</p>	<p>2</p>	<p>2-3</p>
<p><b>Тема 1.39</b> Стрельба Изучение изготовления, прицеливание. Настольный теннис. Техника подачи, приема теннисного мяча. Учебная игра.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований по настольному теннису  - технику безопасности спортивных игр  - технику выполнения основных игровых элементов</p>	<p>2</p>	

	<p><b>Содержание учебного материала</b> Изучение изготовления. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.40</b> Изучение техники бросков « передняя и задняя подножка»</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - правила соревнований.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>	2	2-3
	<p>Приемы самоотраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.</p>	2	
<p><b>Тема 1.41</b> Совершенствование техники бросков « передняя и задняя подножка»</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и</p>	2	2-3

	<p>досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований.</li> </ul> <p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	2	
<p><b>Тема 1.42</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,</li> <li>- технику выполнения легкоатлетических упражнений.</li> </ul>	2	2-3
	<p><b>Содержание учебного материала</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	2	
<p><b>Тема 1.43</b> Перекладина высокая. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахивания назад</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и</li> </ul>	2	2-3

<p>соскок. Подтягивание.</p>	<p>досуга;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований.  <b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p>Перекладина высокая. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахивания назад соскок. Подтягивание.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.  Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<b>2</b>	
<p><b>Тема 1.44</b> Стрельба. Изучение изготовки, прицеливание.  Настольный теннис. Техника подачи, приема теннисного мяча. Учебная игра.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований по настольному теннису  - технику безопасности спортивных игр  - технику выполнения основных игровых элементов</p>	<b>2</b>	2-3
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Изучение изготовки. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени.  Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.</p>		

	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.45 ППФП. Уметь использовать при выполнении домашних заданий и в самостоятельных занятиях по физической культуре знания и навыки, приобретенные на уроках.	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> <li>- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности при занятиях гимнастикой</li> </ul> <p>- технику выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Инструктаж по технике безопасности при работе в спортзале. Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи.</p> <p>Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.</p> <p>Правила и судейство спортивных поединков</p>	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	

<p><b>Тема 1.46</b> Изучение и совершенствование броска через бедро.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований.  <b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>2-3</p>
	<p>Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.  Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<p><b>2</b></p>	
<p><b>Тема 1.47</b> Учебные схватки.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - правила соревнований.  <b>Содержание учебного материала</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>2-3</p>
	<p>Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.  Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<p><b>2</b></p>	

<p><b>Тема 1.48</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,  - технику выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	2	2-3
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.  Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	2	
<p><b>Тема 1.49</b> Развитие взрывной силы мышц ног; бег на короткие дистанции, запрыгивания на возвышение, многоскоки, прыжки в глубину и другие. Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b>  <b>Предметные:</b>  <b>должен уметь:</b>  - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;  - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  <b>должен знать:</b>  - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой,  - технику выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	2	2-3
	<p><b>Содержание учебного материала</b>  Развитие взрывной силы мышц ног; бег на короткие дистанции, запрыгивания на возвышение, многоскоки, прыжки в глубину и другие. Развитие взрывной силы мышц</p>		

	рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
<b>Тема 1.50</b> Силовая выносливость. Контактные, спортивные и подвижные игры силового характера	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений.	2	2-3
	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
<b>Тема 1.51</b> Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b>	2	2-3



	<p>- технику безопасности при занятиях гимнастикой - технику выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>Общеразвивающих упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 сек. (девушки).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.</p>		
<p><b>Тема 1.52</b> Стрельба Изучение остановки дыхания, спуска курка. Настольный теннис. Техника подачи, приема теннисного мяча. Учебная игра.</p>	<p><b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b></p> <p><b>Предметные:</b></p> <p><b>должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по настольному теннису</li> <li>- технику безопасности спортивных игр</li> </ul> <p>- технику выполнения основных игровых элементов</p> <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Изучение изготовления. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>2-3</p>

	Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.		
Тема 1.53 Изучение и совершенствование загиба руки за спину рывком	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - правила соревнований. <b>Содержание учебного материала</b>	2	
	Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.54 Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание.	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - правила соревнований. <b>Содержание учебного материала</b>	2	2-3
	Сдача контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений. Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.55 Развитие абсолютной силы мышц ног, бег на короткие дистанции	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <b>должен знать:</b> - технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, - технику выполнения легкоатлетических упражнений.	2	2-3
	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие взрывной силы мышц ног; бег на короткие дистанции, запрыгивания на возвышение, многоскоки, прыжки в глубину и другие. Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
2 семестр	Итоговое занятие.	2	
<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА, СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, СТРЕЛЬБА (продолжение)</b>			
	<b>Результаты освоения учебной дисциплины:</b> <b>Предметные:</b> <b>должен уметь:</b> - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности,		

	<p>готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><b>должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технику безопасности на занятиях ,</li> <li>- технику выполнения упражнений.</li> </ul>		
<b>Тема 1.56 Приемы самообороны</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>	<b>2</b>	2-3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секциях и кружках.          Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.57 Совершенствование приемов самообороны</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.</p>	<b>2</b>	2-3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секциях и кружках.          Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.58 Атлетическая гимнастика</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища. Работа с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие). Изучение и совершенствование техники толчка 2-х гирь (юноши). Изучение техники подтягивания. Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки).</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.</p>		
<b>Тема 1.59 Гимнастика подтягивания на высоких перекладинах</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Перекладина высокая. Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахивания назад соскок. Подтягивание.</p>	<b>2</b>	2-3
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Занятия в секциях и кружках.          Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.</p>	<b>2</b>	
<b>Тема 1.60 Стрельба, приемы прицеливания</b>	<p><b>Содержание учебного материала</b>          Изучение изготровки. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени.</p>	<b>2</b>	2-3

	Стрельба по падающей мишени. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
<b>Тема 1.61 Обучение методике самостоятельного выполнения упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающиеся упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 сек. (девушки).	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
<b>Тема 1.62 Совершенствование технических бросков , передняя и задняя подножка</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	
<b>Тема 1.63 Развитие атлетической силы мышц. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища. Работа с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие). Изучение и совершенствование техники толчка 2-х гирь (юноши). Изучение техники подтягивания. Упражнение на верхней перекладине – подтягивание (юноши), сгибание и разгибание туловища за 30 сек. (девушки).	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти.	2	
<b>Тема 1.64 Развитие абсолютной</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений	2	2-3

силы мышц.	(гири, штанга, тренажеры и другие)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.65 Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом	Сдача контрольных нормативов: подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений. Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом Подтягивание.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.66 Стрельба, приемы прицеливания	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение изготовления. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.67 ППФП. Использование физические упр. в сложных заданиях	<b>Содержание учебного материала</b> Инструктаж по технике безопасности при работе в спортзале. Соблюдать меры безопасности; обращаться со спортивными снарядами; выполнять контрольные нормативы. Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств. Правила и судейство спортивных поединков		
Тема 1.68 Изучение и совершенствование броска через	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на увеличение силы	2	

бедро.	отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.		
Тема 1.69 Совершенствование техники броска через бедро. Учебные схватки	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	
Тема 1.70 Атлетическая гимнастика	Гимнастика, ОРУ, упражнения на развитие физических качеств: быстрота движений, скорость передвижения, прыгучесть, ловкость, выносливость. Развитие отдельных групп мышц, укрепление связок и мышц пальцев рук и кисти	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.71 Развитие взрывной силы мышц ног; рывки и прыжки.	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие взрывной силы мышц ног; бег на короткие дистанции, запрыгивания на возвышение, многоскоки, прыжки в глубину и другие. Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
3 семестр	<b>Итоговое занятие</b>	2	
Тема 1.72 Стрельба	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение изготовления. Прицеливание. Остановка дыхания. Спуск курка. Стрельба в спокойном состоянии и после физической нагрузки. Стрельба по мишени. Стрельба по падающей мишени.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня	2	
Тема 1.73 ППФП. Форма и средства самостоятельной работы	<b>Содержание учебного материала</b> . Меры безопасности при выполнении силовых упражнений; способы выполнения упражнений с тяжестями; порядок выполнения толчка 2-х гирь, влияние физических упражнений на организм человека, правила оказания первой доврачебной помощи. Основы инструкторских навыков, меры безопасности и предупреждения	2	2-3

	травм при занятиях физическими упражнениями. Методика самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию двигательных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня	2	
<b>Тема 1.74 Совершенствование приемов борьбы, броски Защита от захвата</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование приемов борьбы, броски Защита от захвата Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня	2	
<b>Тема 1.75 Совершенствование техники и приемов борьбы. Учебная схватка .</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Утренняя гимнастика, упражнения на увеличение силы отдельных групп мышц, воспитание гибкости, ловкости.	2	
<b>Тема 1.76 Атлетическая гимнастика. Развитие абсолютной силы мышц.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающих упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня	2	
<b>Тема 1.77 Развитие взрывной силы мышц ног; прыжки многоскоки</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие взрывной силы мышц ног; бег на короткие дистанции, запрыгивания на возвышение, многоскоки, прыжки в глубину и другие. Развитие взрывной силы мышц рук; метание камней или медицинбола, удары по снарядам, боксерскому мячу и другие.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
<b>Тема 1.78 Изучение техники бросков в борьбе</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Изучение техники бросков в борьбе	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
<b>Тема 1.79 Совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b> Совершенствование техники бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину	2	2-3



техники бросков во время борьбы	рывком.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.80 Развитие абсолютной силы	<b>Содержание учебного материала</b> Развитие абсолютной силы мышц ног, рук, туловища с использованием отягощений (гири, штанга, тренажеры и другие)	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.81 Изучение приемов борьбы. Загиб руки за спину	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.82 Совершенствование приемов борьбы загиб руки за спину	<b>Содержание учебного материала</b> Приемы самостраховки. Падения. Перекаты. Удары руками, ногами и защита от них. Техника бросков. Учебные схватки. Загиб руки за спину рывком.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
Тема 1.83 Перекладина высокая, подъем силовой в упор	<b>Содержание учебного материала</b> Подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание туловища за 60 секунд, подтягивание на низкой перекладине (девушки), измерение гибкости, гимнастический комплекс упражнений. Перекладина высокая. Подъем в упор силой, подъем переворотом Подтягивание.	2	2-3
	Самостоятельная работа обучающихся: Занятия в секциях и кружках. Участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.	2	
<b>Максимальная нагрузка</b>		<b>342</b>	
<b>Аудиторная нагрузка</b>		<b>171</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>171</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона.

##### Оборудование спортивного зала:

- волейбольная площадка (сетка, судейская вышка)
- баскетбольная площадка (щиты, кольца)
- шведская стенка
- гимнастические скамейки
- раздевалки с душевыми кабинами (мужская 2 душевые кабины, женская 2 душевые кабины)
- стойки и планка для прыжков в высоту
- футбольные ворота
- столы теннисные

##### Оборудование стадиона:

- Футбольное поле
- Футбольные ворота
- Площадка для стритбола (щиты, кольца)
- Беговой круг (250 метров)
- Беговая дорожка (100 метров)
- Сектор для метания гранаты
- Сектор для прыжков в длину
- Беговой круг по пересеченной местности (500 метров)

##### Спортивный инвентарь:

- гимнастические маты
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- мячи волейбольные
- гранаты 700 гр., 500 гр.,
- секундомеры
- скакалки
- обручи
- компрессор для накачивания мячей
- ракетки теннисные
- шары теннисные
- спортивная форма для юношей и девушек (волейбольная, баскетбольная, футбольная, легкоатлетическая, наколенники волейбольные, бутсы футбольные, гетры футбольные)
- манишки
- манишки с номерами

- сигнальные флажки
- лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, крепление, палки

Приборы и устройства:

- Весы
- Ростомер
- Динамометр ручной
- Спирометр сухой
- Аппарат для измерения АД

Учебные наглядные пособия:

- методическая литература
- информационные стенды

Действующая нормативно-техническая и технологическая документация:

- правила техники безопасности и производственной санитарии;

Технические средства обучения:

- телевизор;
- DVD проигрыватель
- музыкальный центр

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

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

##### **Основные источники:**

- [1] Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений 2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2014. – 336 с.
- [2] Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).
- [3] Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

##### **Дополнительные источники:**

- [1] Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
- [2] Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа : учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г.Сайганова, В.А.Дудов. – М. : Изд-во РАГС, 2010. – 228 с.

[3] Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – 4-е изд., – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

[4] Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2009.

### **Интернет ресурсы:**

[1] Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.

[2] Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.

[3] Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

[4] Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)

[5] Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

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

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков. Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<b>Умения:</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<p>Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.</p>
<b>Знания:</b>	
роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной</p>

	<p>деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>
основ здорового образа жизни	<p>Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</p>

### Обязательные контрольные задания (упражнения, тесты)

Таблица 1.

Направленность задания	Юноши			Девушки		
	оценки					
	5	4	3	5	4	3
1. На скоростно-силовую подготовленность, - бег 100 м (сек)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
2. На силовую подготовленность: - подтягивание на перекладине (количество раз)	11	9	8	-	-	-
- поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	-	-	-	40	30	25
3. На общую выносливость: - бег 3000 м (мин., сек)	15.00	16.00	17.00	-	-	-
- бег 2000 м (мин., сек)	-	-	-	10.10	11.40	12.40
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	-	-	-	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300

Прыжки в длину с места (см)	240	232	225	180	170	160
Прыжки в высоту с разбега (см)	135	125	115	120	115	105
Метание гранаты 700 гр. (м)	32	26	22	-	-	-
Метание гранаты 500 гр. (м)	-	-	-	18	13	11
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)	25	20	15	-	-	-
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от гимнастической скамейки (кол-во раз)	-	-	-	12	10	8

**Контрольные задания для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы.**

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (юноши и девушки).
5. Подтягивание на перекладине (юноши).
6. Поднимание туловища из положения, лежа на спине (юноши и девушки).
7. Бег на лыжах без учета времени (девушки 2000 м, юноши 3000 м.)
8. Бросок мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
9. Метание гранаты (юноши).

Студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья.

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Таблица 2.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

		низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--