

Министерство здравоохранения Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Ставропольского края
«Кисловодский медицинский колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность **31.02.05. Стоматология ортопедическая**

г. Кисловодск, 2020 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании ЦМК общеобразовательных
дисциплин
протокол № 1 от 31.08 2020 г.
Председатель ЦМК М.С. Беккер

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по УР
Л.Е. Соловьева
« 31 » августа 2020 года

СОГЛАСОВАНО:
на заседании методического Совета ГБПОУ
СК «Кисловодский медицинский колледж»
заместитель директора по ОМЙУИ(Н)Р
М.А. Ягьева
« 31 » августа 2020 года

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования далее (СПО) 31.02.05. Стоматология ортопедическая утвержденными приказом № 972 Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. и в соответствии с учебным планом ГБПОУ СК «Кисловодский медицинский колледж» специальности 31.02.05 Стоматология ортопедическая 31.02.05 Стоматология ортопедическая, утвержденным директором колледжа Истошиным Н.Г. на 2020 - 2023 учебный год

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Ставропольского края «Кисловодский медицинский колледж»

Разработчик: Сумская Г.Н. – руководитель отделения ФВ, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ СК «Кисловодский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	38
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	41

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности СПО:31.02.05 Стоматология ортопедическая

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной переподготовке работников в области здравоохранения и образования, а также в программах повышения квалификации работников здравоохранения.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в обязательную часть учебных циклов ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу. Индекс - ОГСЭ.05. Наименование дисциплины – «Физическая культура».

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Зубной техник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 14. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ПК 1.1. Изготавливать съемные пластиночные протезы при частичном отсутствии зубов.

ПК 1.2. Изготавливать съемные пластиночные протезы при полном отсутствии зубов.

ПК 1.3. Производить починку съемных пластиночных протезов.

ПК 1.4. Изготавливать съемные имедиат-протезы.

ПК 2.1. Изготавливать пластмассовые коронки и мостовидные протезы.

ПК 2.2. Изготавливать штампованные металлические коронки и штампованно-паяные мостовидные протезы.

ПК 2.3. Изготавливать культевые штифтовые вкладки.

ПК 2.4. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы.

ПК 2.5. Изготавливать цельнолитые коронки и мостовидные зубные протезы с облицовкой.

ПК 3.1. Изготавливать литые бюгельные зубные протезы с кламмерной системой фиксации.

ПК 4.1. Изготавливать основные элементы ортодонтических аппаратов.

ПК 4.2. Изготавливать основные съемные и несъемные ортодонтические аппараты.

ПК 5.1. Изготавливать основные виды челюстно-лицевых аппаратов при дефектах челюстно-лицевой области.

ПК 5.2. Изготавливать лечебно-профилактические челюстно-лицевые аппараты (шины).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 392 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 196 часов;

самостоятельной работы обучающегося 196 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	392
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	196
в том числе:	
практические занятия	194
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	196
в том числе:	
написание рефератов	2
занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	62
занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	60
составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие физических качеств	72
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теория и практика физической культуры			4	
Тема1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студента-медика.	Содержание		2	1
	1.	Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества.		
	2.	Функции физической культуры.		
	3.	Физическая культура в структуре СПО медицинской направленности.		
	4.	Закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие.		
	5.	Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года.		
Самостоятельная работа		2	3	
	Тематика рефератов:			
1.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.			
2.	Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.			
3.	Формы и виды производственной физической культуры. Требования, средства, рекомендуемые виды спорта.			
4.	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие.			
5.	Техника безопасности на уроках физкультуры.			
Раздел 2. Легкая атлетика			24	
Тема 2.1.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		2	1
	.1	Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции.		
	2	Обучение техники прыжка в длину с места		

	3.	Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей).		2
	4.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		
	Практические занятия			
	1.	Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках.		
	2.	Техника прыжка в длину с места.		
Тема 2.2. Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	3.	Подвижные игры и эстафеты со скоростно-силовой направленностью. Техника выполнения специальных упражнений легкоатлетической подготовки.	2	1
	4.	Техника выполнения специальных упражнений легкоатлетической подготовки.		
	Содержание			
	1.	Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции.		
	2.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
	3.	Повышение уровня ОФП, развитие скоростно-силовых способностей.		
	Практические занятия			
	1.	Бег на средние дистанции со среднего и высокого старта, специальные беговые упражнения.		
	2.	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".		
	3.	Бег с максимальной скоростью в разных направлениях, полоса препятствий.		
Тема 2.3. Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники бега по дистанции.		
	2.	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.		
	3.	Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости.		
	4.	Виды дыхательной гимнастики.		
	Практические занятия			
	1.	Разучивание комплексов специальных упражнений (многократное выполнение упражнений циклического характера, упражнений на дыхание).		
	2.	Чередование ходьбы, бега и прыжков.		
	3.	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности.		
	Тема 2.4. Легкая атлетика.			
Содержание				

Развитие выносливости. Метание.	1.	Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости.		1
	2.	Овладение и закрепление техники метания.		2
	3.	Разучивание комбинаций упражнений ритмической гимнастики.		
	Практические занятия			2
	1.	Бег повторный и интервальный.		
	2.	Бег и быстрая ходьба по пересеченной местности.		
	3.	Круговая тренировка.		
	4.	Метание малых мячей, метание гранаты.		
	5.	Подвижные игры и эстафеты.		
Тема 2.5.Легкая атлетика. Развитие выносливости.	Содержание		2	2
	1	Повышение уровня выносливости.		
	2	Развитие физических качеств.		
	Практические занятия			
	1	Круговая тренировка.		
	2	Игры циклического характера		
	3	Упражнения с чередованием нагрузки		
	4	Дыхательная гимнастика		
Тема 2.6. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжков.		
	3.	Совершенствование техники метания.		2
	Практические занятия			
	1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа			

	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	
	2.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	4	
	3	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.	4	
Раздел 3. Баскетбол			40	
Тема 3.1. Баскетбол. Основные технические приемы баскетбола.	Содержание		2	1
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения основных технических приемов.		
	2.	Основные направления развития физических качеств, повышение уровня ОФП, воспитание ловкости.		
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа жизни.		
	4.	Правила игры, техника безопасности на уроках баскетбола.		
	Практические занятия			2
	1.	Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении.		
	2.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.		
	3.	Эстафеты с мячом.		
Тема 3.2. Баскетбол. Основные технические приемы баскетбола.	Содержание		2	1
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения основных технических приемов.		
	2.	Развитие логического мышления в баскетболе.		
	3.	Подвижные игры и эстафеты с мячом.		
	Практические занятия			2
	1.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой, на месте и в движении, в парах, тройках.		
	2.	Передачи мяча в движении и броски мяча в кольцо, «ведение-2шага-бросок».		
	3.	Ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места.		
Тема 3.3. Баскетбол. Техника	Содержание		2	1

выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. Правила баскетбола.	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении.		2
	2.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	3.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия			
	1.	Штрафной бросок, соревнование по подгруппам.		
	2.	Броски мяча с разных расстояний с места и в движении.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 3.4. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом	Содержание		2	1
	1.	Обучение разновидностям способов овладения мячом.		
	2.	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Перехваты мяча, выбивание, накрывание мяча.		
	2.	Условия выполнения перехватов, выбивания, вырывания мяча.		
3.	Учебная игра.			
Тема 3.5.Баскетбол. Совершенствование техники овладения элементами баскетбола.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствовать технику владения мячом.		
	2.	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Передачи мяча одной, двумя руками, по расстоянию, по направлению движения.		
	2.	Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока, с поворотами.		
3.	Учебная игра.			
Тема 3.6. Баскетбол. Тактика игры. Правила.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники защиты и нападения.		
	2.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	Практические занятия			2
	1.	Стойки и перемещения баскетболиста в защите.		
	2.	Стойки и перемещения баскетболиста в нападении.		
3.	Двусторонняя игра по подгруппам.			
Тема 3.7. Баскетбол. Техника нападения.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.		

	2.	Применение техники бросков в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1. 2. 3. 4.	Штрафной бросок. Броски из-под кольца с места, с разбега. Броски с разных расстояний. Учебная игра.		
Тема 3.8. Баскетбол. Техника защиты.	Содержание		2	1
	1. 2. 3.	Совершенствовать технику передвижений. Совершенствовать технику овладения мячом. Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	Практические занятия			2
	1. 2. 3.	Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника. Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча. Учебная игра.		
Тема 3.9. Баскетбол. Судейство. Учебная игра.	Содержание		2	1
	1. 2.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Развитие морально-волевых качеств.		
	Практические занятия			
	1. 2. 3.	Эстафеты с элементами баскетбола. Применение изученных элементов в игре. Игра по подгруппам.		
Тема 3.10. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	1
	1. 2.	Совершенствование технических приемов. Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практические занятия			2
	1. 2.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.	6 6 8	3
	Самостоятельная работа			
	1. 2 3.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие		

		ловкости, быстроты и координации.		
Раздел 4. Гимнастика			32	
Тема 4.1. Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне.	Содержание		2	1
	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики.		
	2.	Овладение и закрепление техники элементов акробатики.		
	3.	Обучение страховки и поддержки в гимнастике.		
	4.	Овладение и закрепление технике ходьбы по бревну.		
	Практическое занятие			2
	1.	Совершенствование элементов акробатики, подводящие упражнения для выполнения: кувырка вперед-назад, мост, полушпагат, шпагат, стойка на лопатках, на руках,на голове, колесо.		
	2.	Выполнение страховки на всех упражнениях акробатики.		
	3.	Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.		
Тема 4.2. Гимнастика. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений. Комплекс упражнений на бревне.	Содержание		2	1
	1.	Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них.		
	2.	Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне.		
	3.	Развитие гибкости, координации движений.		
	Практическое занятие			
	1.	Выполнение связок из акробатических упражнений.		
	2.	Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок.		
	3.	Строевая подготовка: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
Тема 4.3. Гимнастика. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях.	Содержание		2	1
	1.	Овладение и закрепление техники опорного прыжка.		
	2.	Обучение элементам гимнастики на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки).		
	3.	Обучение страховки.		
	4.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе".		
	2.	Совершенствование упражнений на брусьях: заскок, ножницы,		

	3.	равновесие, седы, махи, соскоки, перевороты, кувырки, уголок, стойка на лопатках. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.			
Тема 4.4. Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусьях.	Содержание		2	1	
	1.	Овладение и закрепление техники опорного прыжка.			
	2.	Сочетание элементов на брусьях в комплекс.			
	3.	Развитие физических качеств.			
	Практическое занятие				
	1	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе", с изменением высоты снаряда.		2	
	2	Выполнение комплекса упражнений на брусьях.			
	3	Развитие прыгучести, координации движений.			
Тема 4.5.Гимнастика. Упражнения на брусьях, на перекладине.	Содержание		2	1	
	1	Совершенствование упражнений на брусьях.			
	2	Овладение и закрепление техники упражнений на перекладине.			
	3	Развитие мышц верхнего плечевого пояса.			
	Практическое занятие				2
		1	Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки, висы и упоры.		
	2	Подтягивание с разными хватами(обычный, обратный, перекрестный, узкий, широкий)			
Тема 4.6.Гимнастика. Развитие силы.	Содержание		2	1	
	1	Средства и методы, применяемые для развития силовых качеств.			
	Практическое занятие				2
		1.		Выполнение комплексаупражнений с применением отягощений.	
		2.	Упражнения с преодолением веса собственного тела.		
	3.	Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.			
	4.	Подвижные игры с силовой направленностью.			
Тема 4.7.Гимнастика. Совершенствование элементов гимнастики.	Содержание		2	1	
	1	Совершенствование опорных прыжков.			
		2	Совершенствование упражнений на брусьях.		
	Практическое занятие				

	1	Сдача норматива на брусьях.		
	2	Сдача норматива - опорный прыжок.		
Тема 4.8. Гимнастика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование элементов акробатики.		
	2.	Совершенствование упражнений на бревне.		
	Практическое занятие			2
	1.	Сдача норматива по акробатике.		
	2.	Сдача норматива на гимнастическом бревне.		
Самостоятельная работа			3	
1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,		6		
2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		4		
3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, спины.		6		
Раздел 5.Волейбол			40	
Тема 5.1.Волейбол. Основные технические приемы.	Содержание		2	1
	1.	Овладение техникой стоек, перемещений.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практические занятия			
	1.	Основная стойка волейболиста, перемещения передвижения с разной скоростью с мячом и без мяча.		
	2.	Специальные упражнения волейболиста с мячом и без мяча.		
	3.	Эстафеты и подвижные игры на развитие координации движений.		
	Содержание		2	1
	1.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху. Овладение техникой передачи мяча двумя руками снизу.		
Практические занятия				2
Тема 5.2. Волейбол. Индивидуальное владение мячом.	1.	Разминка волейболиста с мячом и без мяча.		
	2.	Передача мяча сверху двумя руками над собой, от стены, в парах.		
	3.	Передача мяча снизу двумя руками над собой, от стены, в парах.		

Тема 5.3. Волейбол. Владение мячом в группах.	Содержание		2	1
	1.	Овладение техникой передачи мяча в парах, тройках.		
	2.	Обучение технике нижней, верхней подачи.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения.		
	2.	Верхняя, нижняя подача мяча.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 5.4. Волейбол. Развитие физических качеств посредством волейбола.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники владения мячом.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практические занятия			2
	1.	Эстафеты и подвижные игры на развитие ловкости, координации движений.		
	2.	Специальные упражнения с мячом и без мяча.		
Тема 5.5. Волейбол. Техника владения мячом.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники индивидуального владения мячом.		
	2.	Закрепление техники подачи.		
	3.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	Практические занятия			2
	1.	Верхняя, нижняя передача мяча, на месте и после перемещения, в парах, тройках, в кругу, от стены, в колоннах.		
	2.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	3.	Развитие координации движений.		
Тема 5.6. Волейбол. Техника владения мячом.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники владения мячом в группах.		
	2.	Закрепление техники подачи.		
	3.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	Практические занятия			2
	1.	Передачи мяча в тройках, колоннах, через сетку на месте и после перемещения с изменением расстояния.		

	2.	Подача на точность.		
Тема 5.7. Волейбол. Техника приемов защиты.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники владения мячом в защите.		
	2.	Развитие быстроты реакции, координации движений.		
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практические занятия			2
	1.	Прием мяча с подачи.		
	2.	Прием мяча одной рукой.		
	3.	Эстафеты, челночный бег, игры на координацию движений.		
	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники владения мячом в нападении.		
2.	Закрепление техники подачи.			
3.	Развитие прыгучести.			
Практические занятия		2		
	1.	Верхняя и нижняя подача мяча.		
	2.	Обманный и нападающий удар.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники владения мячом индивидуально и в группах.		
2.	Закрепление техники подачи, приема с подачи.			
3.	Развитие физических качеств.			
Практические занятия		2		
	1.	Эстафеты с элементами волейбола.		
	2.	Верхняя и нижняя подача мяча.		
	3.	Учебная игра с применением изученных приемов.		
	4.	Развитие координации движений.		
	Содержание		2	2
1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
2.	Закрепление знаний по правилам судейства.			
Практические занятия		2		
1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу,			

	2.	сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Самостоятельная работа			3
	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	
	2	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития еженедельно 2 часа.	6	
	3.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.	8	
Раздел 6. Туризм			14	
Тема 6.1. Туризм с элементами ориентирования.	Содержание		2	1
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.		2
	2.	Организация и подготовка туристического похода.		
	3.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода, обеспечение безопасности в походе.		
	Практические занятия			
	1.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
Тема 6.2. Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	2.	Установка и укладка палатки, последовательность заполнения рюкзака, продукты питания.		
	3.	Разработка маршрута, передвижения по местности, разжигание костра.		
	Содержание		2	1
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.		2
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	3.	Оказание первой помощи в походе.		
Практические занятия				
1.	Ходьба по пересеченной местности.			
Тема 6.3. Туризм. Физическая подготовка.	2.	Ориентирование на местности.		
	3.	Техника и тактика преодоления препятствий.		
	Содержание		2	1
	1.	Развитие общей выносливости		
2.	Физическая (общая и специальная) подготовка.			
	3.	Формирование ценностной ориентации и мотивации здорового образа		

	жизни.		
	Практические занятия		2
	1. Ходьба по пересеченной местности. 2. Упражнения циклического характера.		
Тема 6.4. Туризм. Формирование мотивации к ЗОЖ.	Содержание	1	2
	1. Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.		
	Практические занятия		2
	1. Развитие морально-волевых качеств. 2. Терренкур.		
	Самостоятельная работа		3
	1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, 2. Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие выносливости.	2 2 3	
Второй год обучения			
Раздел 7. Легкая атлетика		28	
Тема 7.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание	2	
	1. Закрепление техники бега на короткие дистанции. 2. Закрепление техники прыжка в длину с места. 3. Повышение уровня общей физической подготовки, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей). 4. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		1
	Практическое занятие		2
	1. Бег с низкого старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением парами. 2. Прыжки в длину с места. Подвижные игры и эстафеты со скоростно-силовой направленностью. 3. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений легкоатлетической подготовки.		

Тема 7.2. Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники бега на средние дистанции.		
	2.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		
	3.	Повышение уровня общей физической подготовки, развитие скоростно-силовых способностей.		
	Практическое занятие			
	1.	Бег на средние дистанции со среднего и высокого старта, специальные беговые упражнения.		
	2.	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги".		
	3.	Бег с изменением скорости в разных направлениях, полоса препятствий.		
Тема 7.3. Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Метание в цель.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.		
	2.	Повышение уровня общей физической подготовки, воспитание выносливости, восстановление после нагрузки, дыхательная гимнастика.		
	3.	Овладение и закрепление техники метания в цель.		
	Практическое занятие			2
	1.	Разучивание комплексов специальных упражнений (многократное выполнение упражнений циклического характера, упражнений на дыхание).		
	2.	Чередование ходьбы и бега.		
	3.	Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности.		
4.	Метание в цель.			
Тема 7.4. Легкая атлетика. Метание. Развитие выносливости.	Содержание		2	1
	1.	Повышение уровня выносливости.		
	2.	Закрепление техники метания.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1.	Бег разной интенсивности, быстрая ходьба.		
2.	Круговая тренировка.			
3.	Метание малых мячей, метание гранаты.			
4.	Подвижные игры и эстафеты.			

Тема 7.5. Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.	Содержание		2	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.		2
	Практическое занятие			
	1.	Челночный и эстафетный бег (с предметами).		
	2.	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.		
	3.	Подвижные игры со скоростной направленностью.		
	4.	Преодоление полосы препятствий.		
Тема 7.6. Легкая атлетика. Прыжки. Развитие общей выносливости.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники прыжков.		2
	2.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			
	1.	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с изменением частоты прыжков.		
	2.	Бег "елочка"		
	3.	Эстафеты с элементами прыжков, бега.		
Тема 7.7. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.		2
	2.	Совершенствование техники прыжков.		
	3.	Совершенствование техники метания.		
	Практическое занятие			
	1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике. Развитие физических качеств.	4 6 4	3
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
Самостоятельная работа				
	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,		
	2	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		
	3.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, координации и выносливости.		
Раздел 8. Баскетбол			32	

Тема 8.1. Баскетбол. Совершенствование основных технических элементов.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники выполнения основных технических приемов.		
	2.	Правила игры, техника безопасности на уроках баскетбола.		
	3.	Повышение уровня общей физической подготовки, воспитание ловкости.		
	Практическое занятие			2
	1.	Ведение и передачи мяча правой, левой рукой, на месте и в движении, двумя руками и одной, в парах, тройках.		
	2.	Броски мяча в кольцо, «ведение-2шага-бросок».		
	3.	Учебная игра.		
Тема 8.2. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование различных способов овладения мячом.		
	2.	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие			2
	1.	Отбивание мяча, выбивание и вырывание, отскок мяча.		
	2.	Условия выполнения перехватов мяча.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 8.3. Баскетбол. Броски мяча. Развитие физических качеств.	Содержание		2	1
	1	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.		
	2	Развитие координации движений, ловкости.		
	Практическое занятие			2
	1	Броски со средних и дальних дистанций.		
	2	Броски под углом к щиту, параллельно щиту, прямо перед щитом.		
	3	Подвижные игры с мячом, соревнования по броскам.		
Тема 8.4. Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление индивидуальных действий с мячом и без мяча.		
	2.	Взаимодействие нескольких игроков.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1.	Розыгрыш мяча, атака, выход игрока с мячом и без мяча.		
	2.	Заслоны, пересечение, малая восьмерка, треугольник.		
	3.	Развитие координации движений.		

	4.	Учебная игра.		
Тема 8.5. Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.		
	2.	Применение техники бросков в учебной игре.		
	Практическое занятие			2
	1.	Броски в прыжке, добивание мяча.		
	2.	Броски из-под кольца с места, с разбега.		
Тема 8.6. Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	3.	Штрафной бросок.		
	4.	Учебная игра.		
	Содержание		2	1
	1.	Совершенствовать технику передвижений.		
	2.	Совершенствовать технику овладения мячом.		
	3.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
Практическое занятие		2		
1.	Передвижения, остановки, повороты защитника.			
Тема 8.7. Баскетбол. Тактика игры. Правила. Судейство.	2.	Взятие отскоков и подбор мяча у своего щита и щита соперника		
	3.	Учебная игра.		
	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники защиты и нападения.		
	2.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	3.	Взаимодействие игроков в команде.		
Практическое занятие		2		
1.	Стойки и перемещения баскетболиста в защите.			
Тема 8.8. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	2.	Стойки и перемещения баскетболиста в нападении.		
	3.	Двусторонняя игра по подгруппам.		
	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование технических приемов.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			2
1.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу.			
2.	Развитие физических качеств.			

	Самостоятельная работа 1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, 2. Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации.	4 6 6	3
Раздел 9. Гимнастика		24	
Тема 9.1. Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений, элементов равновесия на бревне.	Содержание	2	1
	1. Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка и поддержка в гимнастике.		
	2. Закрепление техники элементов акробатики.		
	3. Закрепление техники ходьбы по бревну.		
	Практическое занятие		2
	1. Совершенствование элементов акробатики: кувырки вперед и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, стойка на руках, колесо, стойка на голове.		
	2. Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия.		
	3. Выполнение страховки на всех акробатических упражнениях.		
Тема 9.2. Гимнастика. Совершенствование техники акробатического комплекса, комплекса на гимнастическом бревне.	Содержание	2	1
	1. Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них.		
	2. Закрепление комплекса упражнений на бревне.		
	3. Развитие гибкости, координации движений.		
	Практическое занятие		2
	1. Выполнение связок из акробатических упражнений.		
	2. Выполнение упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок.		
	3. Строевая подготовка: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
Тема 9.3. Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка, упражнений на брусьях.	Содержание	2	1
	1. Совершенствование техники опорного прыжка.		
	2. Закрепление элементов гимнастики на параллельных брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки).		
	3. Развитие физических качеств.		

	Практическое занятие			2	
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе".			
	2.	Совершенствование упражнений на брусьях: заскок, ножницы, равновесие, седы, махи, соскоки, перевороты, кувырки, уголок, стойка на лопатках.			
	3.	ОРУ для укрепления мышц верхнего плечевого пояса, мышц брюшного пресса, спины.			
Тема 9.4. Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусьях.	Содержание		2	1	
	1.	Закрепление техники опорного прыжка.			
	2.	Сочетание элементов на брусьях в комплекс.			
	3.	Развитие физических качеств.			
	Практическое занятие			2	
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе", с изменением высоты снаряда.			
	2.	Выполнение комплекса упражнений на брусьях.			
	3.	Развитие прыгучести, координации движений.			
Тема 9.5.Гимнастика. Развитие координации движений посредством гимнастики.	Содержание		2	1	
	1	Укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма.			
	2	Развитие способности к ориентированию в пространстве;к перестроению двигательных действий, к перераспределению мышечных усилий.			
	Практическое занятие			2	
	1	Упражнения на равновесие.			
	2	Упражнения с элементами акробатики			
	3	Комбинированные эстафеты			
Тема 9.6. Гимнастика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2	
	1.	Совершенствование упражнений на брусьях.			
	2.	Совершенствование опорных прыжков.			
	3.	Техника общеразвивающих упражнений.			
	Практическое занятие			2	

	1.	Сдача норматива на брусках.		
	2.	Сдача норматива - опорный прыжок.		
	3.	Упражнения на гимнастической стенке.		
	Самостоятельная работа			3
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,		4	
	2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		4	
	3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса.		4	
Раздел 10. Волейбол			36	
Тема 10.1. Волейбол. Совершенствование основных технических элементов.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники перемещений, передвижений, стоек волейболиста.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1.	Перемещения с разной скоростью, сочетание движения с остановками и прыжками.		
	2.	Специальные упражнения волейболиста с мячом и без мяча.		
3.	Эстафеты и подвижные игры на развитие координации движений.			
Тема 10.2. Волейбол. Совершенствование владения мячом в группах.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники передачи мяча в парах, тройках.		
	2.	Совершенствование техники верхней подачи.		
	3.	Применение изученных приемов в учебной игре.		
	Практическое занятие			2
	1.	Передачи мяча в парах, тройках на месте и после перемещения, взаимодействие игроков.		
	2.	Верхняя подача мяча на точность, на силу.		
3.	Учебная игра.			
Тема 10.3. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники индивидуального владения мячом.		
	2.	Совершенствование техники изученных приёмов.		

	Практическое занятие			2
	1.	Верхняя, нижняя передача мяча, одной и двумя руками, на месте и после перемещения, в парах, тройках, в кругу, от стены, в колоннах, с изменением высоты, расстояния.		
	2.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	3.	Развитие координации движений.		
Тема 10.4. Волейбол. Совершенствование технических приемов защиты.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники владения мячом в защите.		
	2.	Развитие быстроты реакции, тактического мышления.		
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практическое занятие			2
	1.	Прием мяча с подачи, выбор приема мяча.		
	2.	Прием мяча одной рукой, отбивание кулаком, передачи в прыжке.		
	3.	Эстафеты, челночный бег, игры на координацию движений.		
Тема 10.5. Волейбол. Совершенствование технических приемов нападения.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники владения мячом в нападении.		
	2.	Совершенствование техники подачи.		
	3.	Развитие прыгучести.		
	Практическое занятие			2
	1.	Верхняя подача мяча, чередование подач.		
	2.	Обманный и нападающий удар, взаимодействие игроков в нападении.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
Тема 10.6. Волейбол. Развитие физических качеств.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практическое занятие			2
	1.	Эстафеты и подвижные игры на развитие ловкости, координации движений.		
	2.	Специальные упражнения с мячом и без мяча.		
	3.	Учебная игра		
Тема 10.7. Волейбол. Техника	Содержание		2	1

и тактика игры.	1.	Совершенствование техники игры.		2
	2.	Совершенствование тактики игры.		
	Практическое занятие			
	1.	Сочетание технических приемов для успешного ведения игры.		
Тема 10.8. Волейбол. Техника и тактика игры. Судейство.	2.	Командные тактические действия, страховка, обманные передачи, комбинации передач.	2	1
	3.	Учебная игра.		
	Содержание			2
	1.	Совершенствование техники игры.		
	2.	Совершенствование тактики игры.		
	3.	Правила, применение изученных приемов в учебной игре, судейство.		
	Практическое занятие			
	1.	Сочетание технических приемов для успешного ведения игры.		
	2.	Командные тактические действия, страховка, обманные передачи, комбинации передач.		
	3.	Учебная игра, умение ориентироваться в игровой обстановке.		
Тема 10.9. Волейбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			2
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча от стены снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча.		
	Самостоятельная работа		6	3
	1 Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,			
	2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.			
		2. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.		6
Раздел 11. ОФП			16	
Тема 11.1.Общая физическая подготовка		Содержание		2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития скоростно-силовых качеств.		

	Практическое занятие			2
	1.	Челночный и эстафетный бег (с предметами).		
	2.	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.		
	3.	Подвижные игры со скоростной направленностью.		
	4.	Преодоление полосы препятствий.		
Тема 11.2.Общая физическая подготовка	Содержание		2	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.		
	Практическое занятие			2
	1.	Спортивные и подвижные игры.		
	2.	Аэробной и смешанный режимы нагрузки.		
	3.	Круговая тренировка.		
	4.	Многократное выполнение упражнений циклического характера.		
	5.	Комбинации упражнений ритмической гимнастики.		
Тема 11.3.Общая физическая подготовка	Содержание		2	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития силы.		
	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение комплексаупражнений с применением отягощений.		
	2.	Упражнения с преодолением веса собственного тела.		
	3.	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением.		
	4.	Подвижные игры с силовой направленностью.		
Тема 11.4.Общая физическая подготовка	Содержание		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития координации движений.		
	Практическое занятие			

	1	Упражнения в статическом равновесии, зеркальное выполнение упражнений.		
	2	Бадминтон, настольный теннис.		
	3	Метание в мишень (неподвижную и двигающуюся).		
	4	Комплекс акробатических упражнений		
	Самостоятельная работа 1 Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП 2. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств.		4 4	3
Раздел 12. Туризм			6	
Тема 12.1. Туризм.Формирование ценностей ЗОЖ.	Содержание		2	1
	1.	Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.		
	Практическое занятие			2
	1.	Развитие морально-волевых качеств.		
	2.	Терренкур.		
Тема 12.2. Туризм.Терренкур, развитие выносливости.	Содержание		1	1
	1.	Развитие физических и морально-волевых качеств.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	Практическое занятие			2
	1.	Терренкур, ориентирование на местности.		
	2.	Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков.		
	Самостоятельная работа 1. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие выносливости.		3	3
Третий год обучения				
Раздел 13. Легкая атлетика			28	
Тема 13.1.Легкая атлетика.	Содержание		2	1

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	1.	Закрепление техники бега на короткие и средние дистанции.		2
	2.	Повышение уровня ОФП, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей).		
	3.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		
	Практическое занятие			
	1.	Бег с низкого и среднего старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением на отрезках. Бег с изменением скорости в разных направлениях.		
Тема 13.2. Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.	2.	Подвижные игры и эстафеты.	2	1
	3.	Специальные упражнения легкоатлетической подготовки.		
	Содержание			
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.		
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
Тема 13.2. Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.	3.	Развитие прыгучести.	2	2
	Практическое занятие			
	1.	Прыжки в длину с места.		
	2.	Прыжки в длину с разбега.		
	3.	Подвижные игры и эстафеты со скоростно-силовой направленностью.		
Тема 13.3. Легкая атлетика. Метание в цель и на дальность.	Содержание		2	1
	1.	Овладение и закрепление техники метания в цель.		
	2.	Закрепление техники метания.		
	Практическое занятие			
	1.	Упражнения для совершенствования техники метания.		
Тема 13.3. Легкая атлетика. Метание в цель и на дальность.	2.	Метание малых мячей.	2	2
	3.	Метание гранаты (с места и с разбега).		
	Содержание			
	1.	Средства и методы, применяемые для развития выносливости.		
	Практическое занятие			
Тема 13.4. Легкая атлетика. Развитие выносливости.	1.	Спортивные и подвижные игры.	2	1
	2.	Аэробной и смешанный режимы нагрузки.		
	3.	Круговая тренировка.		
	4.	Многократное выполнение упражнений циклического характера		

Тема 13.5..Легкая атлетика. Развитие физических качеств.	Содержание		2	1
	1.	Средства и методы (до отказа, последних усилий) для развития прыгучести		2
	Практическое занятие			
	1	Челночный бег, прыжки в длину с места, вверх с места, вверх с разбега.		
2	Подвижные игры, эстафеты со скоростно-силовой направленностью.			
Тема 13.6..Легкая атлетика. Развитие физических качеств.	Содержание		2	2
	1	Средства и методы для развития силы		
	Практическое занятие			
	1	Подвижные игры, эстафеты с силовой направленностью, с предметами		
2	Упражнения на турнике, брусьях, тренажерах.			
Тема 13.7. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.		2
	2.	Совершенствование техники прыжков.		
	3.	Совершенствование техники метания.		
	Практическое занятие		4 4 6	3
	1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.Развитие		
	2.	физических качеств.		
3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.			
Самостоятельная работа				
1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,				
2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.				
2. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, выносливости.				
Раздел 14. Баскетбол			34	
Тема 14.1.Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование различных способов овладения мячом.		2
	2.	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
Практическое занятие				

	1. 2. 3. 4.	Отбивание мяча, выбивание и вырывание, отскок мяча. Условия выполнения перехватов мяча. Финты и сочетания приемов. Учебная игра.		
Тема 14.2. Баскетбол. Совершенствование техники бросков.	Содержание		2	1
	1 2	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо. Развитие координации движений, ловкости.		
	Практическое занятие			2
	1. 2. 3.	Броски со средних и дальних дистанций. Броски под углом , параллельно щиту, прямо перед щитом. Сочетание технических приемов и бросков: ведение - поворот - бросок, финт на бросок - бросок, финт на бросок левой рукой - бросок правой.		
Тема 14.3.Баскетбол. Действия с мячом и без мяча.	Содержание		2	1
	1. 2. 3.	Тактические действия игрока без мяча. Тактические действия игрока с мячом. Развитие чувства коллективизма, умения играть в команде.		
	Практическое занятие			2
	1. 2. 3.	Круговая тренировка. Эстафеты с чередованием разных передач, приемов баскетбола. Учебная игра		
Тема 14.4. Баскетбол. Сочетание технических приемов.	Содержание		2	1
	1. 2.	Развитие навыков взаимодействия с партнерами. Изучение игровых комбинаций.		
	Практическое занятие			2
	1. 2. 3.	Сочетание упражнений с решением тактических задач. Комбинации упражнений в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 14.5.Баскетбол. Совершенствование техники и тактики защиты.	Содержание		2	1
	1. 2. 3.	Совершенствовать технику передвижений защитника. Совершенствовать технику овладения мячом. Тактические действия защитника.		
	Практическое занятие			2

	1.	Передачи мяча в движении в парах, тройках,		
	2.	Вырывание, выбивание, перехваты мяча, подбор мяча под щитом.		
	3.	Учебная игра		
Тема 14.6. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики нападения.	Содержание		2	1
	1	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.		
	2	Применение техники бросков в учебной игре.		
	3	Тактические действия нападающего.		
	Практическое занятие			2
	1	Броски в прыжке, добивание мяча.		
Тема 14.7. Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	Броски из-под кольца с места, с разбега, штрафной бросок.		
	3	Финты, тактическое взаимодействие игроков.		
	4	Учебная игра.		
	Содержание		2	1
	1	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.		
	2	Применение техники бросков в учебной игре.		
	3	Тактические действия нападающего.		
	Практическое занятие			2
Тема 14.8. Баскетбол. Развитие ловкости. Учебная игра.	1	Броски в прыжке, добивание мяча.		
	2	Броски из-под кольца с места, с разбега, штрафной бросок.		
	3	Финты, тактическое взаимодействие игроков.		
	4	Учебная игра.		
	Содержание		2	1
	1.	Средства и методы, применяемые для развития координации движений.		
	2.	Средства и методы, применяемые для развития ловкости.		
	3.	Применение изученных элементов в игре, правила игры.		
	Практическое занятие			2
Тема 14.9. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	1.	Общеразвивающие упражнения на координацию движений.		
	2.	Эстафеты, игры на развитие ловкости с предметами и без предметов.		
	3.	Учебная игра.		
	Содержание		1	2
	1.	Совершенствование технических приемов.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			2

	1.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.		
	2.			
	Самостоятельная работа			3
	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	6	
2.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	6		
	3.	Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации.	5	
Раздел 15. Волейбол			34	
Тема 15.1.Волейбол. Совершенствование основных технических приемов.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники перемещений, передвижений, стоек волейболиста.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1.	Перемещения с разной скоростью, сочетание движения с остановками и прыжками.		
	2.	Специальные упражнения волейболиста с мячом и без мяча, на месте, в движении.		
	3.	Эстафеты и подвижные игры на развитие координации движений.		
Тема 15.2. Волейбол. Совершенствование техники защиты.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники владения мячом в защите.		
	2.	Развитие быстроты реакции, координации движений.		
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практические занятия			2
	1.	Прием мяча с подачи.		
	2.	Прием мяча одной рукой, кулаком, в прыжке.		
	3.	Эстафеты, челночный бег, игры на координацию движений.		
Тема 15.3.Волейбол.	Содержание		2	1

Совершенствование техники нападения.	1.	Закрепление техники владения мячом в нападении.		2
	2.	Закрепление техники подачи.		
	3.	Развитие прыгучести.		
	Практические занятия			
	1.	Верхняя и нижняя подача мяча.		
	2.	Обманный и нападающий удар.		
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
Тема 15.4. Волейбол. Развитие физических качеств через волейбол.	Содержание		2	1
	1.	Совершенствование техники владения мячом.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практическое занятие			2
1.	Эстафеты и подвижные игры на развитие ловкости, координации движений.			
2.	Специальные упражнения с мячом и без мяча.			
Тема 15.4.Волейбол. Сочетание технических приемов.	3.	Учебная игра	2	1
	Содержание			
	1.	Развитие навыков взаимодействия с партнерами.		
	2.	Изучение игровых комбинаций.		
	Практическое занятие			2
1.	Сочетание упражнений с решением тактических задач.			
2.	Комбинации упражнений в нападении и защите.			
Тема 15.6. Волейбол. Действия игрока с мячом и без мяча.	3.	Учебная игра.	2	1
	Содержание			
	1.	Тактические действия игрока без мяча.		
	2.	Тактические действия игрока с мячом.		
	3.	Развитие чувства коллективизма, умения играть в команде.		
Практическое занятие		2		
1.	Круговая тренировка.			
2.	Эстафеты с чередованием передач, приемов волейбола.			
Тема 15.7.Волейбол. Индивидуальные и	3.	Учебная игра	2	1
	Содержание			
	1.	Закрепление индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.		

групповые действия игрока.	2.	Взаимодействие нескольких игроков.		2	
	3.	Развитие физических качеств.			
	Практическое занятие				
	1.	Розыгрыш мяча, прием, комбинации нападения.			
Тема 15.8. Волейбол. Техника и тактика игры. Правила.	2.	Комбинации защиты, страховка.	2	1	
	3.	Развитие координации движений.			
	4.	Учебная игра.			
	Содержание				
	1.	Совершенствование техники игры.		2	
	2.	Совершенствование тактики игры.			
	3.	Правила, применение изученных приемов в учебной игре, судейство.			
	Практическое занятие				
1.	Сочетание технических приемов для успешного ведения игры.	2			
2.	Командные тактические действия, страховка, обманные передачи, комбинации передач.				
3.	Учебная игра, умение ориентироваться в игровой обстановке.				
Содержание					
Тема 15.9. Волейбол. Закрепление технических приемов.	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	1	2	
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.			
	Практическое занятие				
	1.	Приём контрольных нормативов.			
	2.	Развитие физических качеств.		6	2
	Самостоятельная работа				
	1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП,				
	2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.				
	2.Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.				
Итого		392			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

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

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- принтер.

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

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

- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса
- уличные тренажеры (брусья, турник)
- полоса препятствий и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература :

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — 9-е изд. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. — ISBN 978-5-222-21762-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/70303>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Дополнительная литература :

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2016. — 256 с. — (Среднее профессиональное образование). — Режим доступа: <https://www.book.ru/book/918488>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	выполнение комплексов упражнений, тестирование физических качеств по дневнику самоконтроля.

профессиональных целей.	
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	тестирование физической подготовленности студентов по видам спорта.
2. Основы здорового образа жизни	выполнение практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК по заболеваниям.

Лист о внесении изменений в рабочую программу

Год	Изменения дополнения, внесенные в программу.	ФИО преподавателя вносившего дополнения в рабочую программу	
	Вместо _____ Дополнено _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» ____ 20__ г. Председатель: _____ _____(ФИО) МП
	Вместо _____ Дополнено _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» ____ 20__ г. Председатель: _____ _____(ФИО) МП
	Вместо _____ Дополнено _____ _____ _____ _____		Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании ЦМК Протокол № _____ от «__» ____ 20__ г. Председатель: _____ _____(ФИО) МП

**Тематический план
дисциплины «Физическая культура»
специальность 31.02.05 «Стоматология ортопедическая»
(база среднего полного (общего) образования)**

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студента-медика.	2	2

Практические занятия - 32 часа

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	2	2
2	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	2	2
3	Легкая атлетика. Бег на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.	2	2
4	Легкая атлетика. Развитие выносливости. Метание.	2	2
5	Легкая атлетика. Развитие выносливости	2	2
6	Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	2	2
7	Баскетбол. Основные технические приемы баскетбола.	2	2
8	Баскетбол. Основные технические приемы баскетбола.	2	2
9	Баскетбол. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. Правила баскетбола.	2	2
10	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
11	Баскетбол. Совершенствование техники овладения элементами баскетбола.	2	2
12	Баскетбол. Тактика игры. Правила.	2	2
13	Баскетбол. Техника нападения.	2	2
14	Баскетбол. Техника защиты.	2	2
15	Баскетбол. Судейство. Учебная игра.	2	2
16	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	2	2
		32	32

II семестр (43 часа)

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне.	2	2
2	Гимнастика. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений. Комплекс упражнений на бревне.	2	2
3	Гимнастика. Опорный прыжок. Упражнения на брусьях.	2	2

4	Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусках.	2	2
5	Гимнастика. Упражнения на брусках, на перекладине.	2	2
6	Гимнастика. Развитие силы.	2	2
7	Гимнастика. Совершенствование элементов гимнастики.	2	2
8	Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2	2
9	Волейбол. Основные технические приемы.	2	2
11	Волейбол. Индивидуальное владение мячом.	2	2
10.	Волейбол. Владение мячом в группах.	2	2
12	Волейбол. Развитие физических качеств посредством волейбола.	2	2
13	Волейбол. Техника владения мячом.	2	2
14	Волейбол. Техника владения мячом.	2	2
15	Волейбол. Техника приемов защиты.	2	2
16	Волейбол. Техника приемов нападения.	2	2
17	Волейбол. Основные технические приемы.	2	2
18	Волейбол. Закрепление технических приемов.	2	2
19	Туризм с элементами ориентирования.	2	2
20	Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	2	2
21	Туризм. Физическая подготовка.	2	2
22	Туризм. Формирование мотивации к ЗОЖ.	1	1
		43	43

**2-й год обучения 71 час
III семестр (30 часов)**

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	2	2
2	Легкая атлетика. Совершенствование бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	2	2
3	Легкая атлетика. Бег по пересеченной местности. Метание в цель.	2	2
4	Легкая атлетика. Метание. Развитие выносливости.	2	2
5	Легкая атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
6	Легкая атлетика. Прыжки. Развитие общей выносливости.	2	2
7	Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	2	2
8	Баскетбол. Совершенствование основных технических элементов.	2	2
9	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
10.	Баскетбол. Броски мяча. Развитие физических качеств.	2	2
11	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
12	Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	2	2
13	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	2

14	Баскетбол. Тактика игры. Правила. Судейство.	2	2
15	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	2	2
		30	30

IV семестр (41 час)

	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений, элементов равновесия на бревне.	2	2
2	Гимнастика. Совершенствование техники акробатического комплекса, комплекса на гимнастическом бревне.	2	2
3	Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка, упражнений на брусьях.	2	2
4	Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусьях.	2	2
5	Гимнастика. Развитие координации движений посредством гимнастики.	2	2
6	Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2	2
7	Волейбол. Совершенствование основных технических элементов.	2	2
8	Волейбол. Совершенствование владения мячом в группах.	2	2
9	Волейбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
10	Волейбол. Совершенствование технических приемов защиты.	2	2
11	Волейбол. Совершенствование технических приемов нападения.	2	2
12.	Волейбол. Развитие физических качеств.	2	2
13	Волейбол. Техника и тактика игры.	2	2
14	Волейбол. Техника и тактика игры. Судейство.	2	2
15	Волейбол. Закрепление технических приемов.	2	2
16	Общая физическая подготовка	2	2
17	Общая физическая подготовка	2	2
18	Общая физическая подготовка	2	2
19	Общая физическая подготовка	2	2
20	Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	2	2
21	Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.	1	1
		41	41

3-й год обучения 48 часов

5 семестр (31 час)

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	2	2
2	Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.	2	2

3	Легкая атлетика. Метание в цель и на дальность.	2	2
4	Легкая атлетика. Развитие выносливости.	2	2
5	Легкая атлетика. Развитие физических качеств.	2	2
6	Легкая атлетика. Развитие физических качеств.		
7	Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	2	2
8	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
9	Баскетбол. Совершенствование техники бросков.	2	2
10	Баскетбол. Действия с мячом и без мяча.	2	2
11	Баскетбол. Сочетание технических приемов.	2	2
12	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики защиты.	2	2
13	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики нападения.	2	2
14	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
15	Баскетбол. Развитие ловкости. Учебная игра.	2	2
16	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	1	1
		31	31

6-й семестр (17 часов)

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Волейбол. Совершенствование основных технических приемов.	2	2
2	Волейбол. Совершенствование техники защиты.	2	2
3	Волейбол. Совершенствование техники нападения.	2	2
4	Волейбол. Развитие физических качеств через волейбол.	2	2
5	Волейбол. Сочетание технических приемов.	2	2
6	Волейбол. Действия игрока с мячом и без мяча.	2	2
7	Волейбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
8	Волейбол. Техника и тактика игры. Правила.	2	2
9	Волейбол. Закрепление технических приемов.	1	1
		17	17