

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность **31.02.02** Акушерское дело

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 ОМ и УИ(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) 31.02.02 Акушерское дело утвержденными приказом №969 Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. и в соответствии с учебным планом ГБПОУ СК «Кисловодский медицинский колледж» специальности 31.02.02 Акушерское дело на базн среднего общего образования, 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 ФВ, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГБПОУ СК «Кисловодский медицинский колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	36
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	39

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 специальностям СПО: 31.02.02 Акушерское дело

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 учебной дисциплины в структуре программы профессиональной подготовки специалистов среднего звена:

Дисциплина входит в обязательную часть учебных циклов ППССЗ и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу. Индекс - ОГСЭ.04. 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;

знать:

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

Акушерка/Акушер (базовой подготовки) должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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, нести за них ответственность.

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

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу подчиненных членов команды и результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

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

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;

самостоятельной работы обучающегося 172 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	170
теория	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе:	
написание рефератов	2
занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	55
занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития	52
составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие физических качеств	63
<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	
Тема 1.1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков	Содержание		2	2
	1.	Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности _людей.		
	2.	Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.		
	3.	Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.		
	4.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.		
	5.	Ознакомление с различными программами ФК. Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками.		
	Самостоятельная работа		2	2
	1.	Тематика рефератов:		
	2.	Профессионально-прикладная физическая подготовка.		
	3.	Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств.		
	4.	Формы и виды производственной физической культуры. Требования, средства, рекомендуемые виды спорта.		
	5.	Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Техника безопасности на уроках физкультуры.		
Раздел 2. Легкая атлетика			24	

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		2	2
	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).		
	4.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		
	Практические занятия			2
	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.		
	3.	Подвижные игры и эстафеты со скоростно-силовой направленностью.		
	4.	Техника выполнения специальных упражнений легкоатлетической подготовки.		

Тема 2.2. Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	Содержание		2	21
	1.	Овладение и закрепление техники бега на средние дистанции.		2
	2.	Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
	3.	Повышение уровня ОФП, развитие скоростно-силовых способностей.		
	Практические занятия			2
	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. Бег на длинные дистанции. Дыхательная гимнастика.	Содержание		2	2
	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		2	
		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.			
Тема2.4. Развитие выносливости. Метание.	Содержание		2	2	
	1. Повышение уровня ОФП, воспитание выносливости. 2. Овладение и закрепление техники метания. 3. Разучивание комбинаций упражнений ритмической гимнастики.				
	Практические занятия				
	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.			2	
	Тема2.5. Легкая атлетика. Совершенствование элементов и видов легкой атлетики.	Содержание		2	2
		1 Совершенствование техники бега 2 Совершенствование техники прыжков. 3 Совершенствование техники метания.			
Практические занятия					
1 Метание гранаты. 2 Челночный бег, чередование бега и ходьбы, упражнения циклического характера. 3 Эстафеты с прыжковыми упражнениями.					
Тема 2.6. Закрепление технических приемов.		Содержание		2	2
		1. Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. 2. Совершенствование техники прыжков. 3. Совершенствование техники метания.			
	Практические занятия				

	1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.	4 4 4	2
	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. Основные технические приемы баскетбола.	Содержание		2	2
	1.	Овладение и закрепление техники выполнения основных технических приемов.		
	2.	Правила игры, техника безопасности на уроках баскетбола.		
	3.	Повышение уровня ОФП, воспитание ловкости.		
	Практические занятия			2
	1.	Ведение мяча правой, левой рукой, на месте и в движении.		
2.	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой.			
Тема 3.2. Основные технические приемы баскетбола.	3.	Эстафеты с мячом.	2	2
	Содержание			
	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.		2

Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча. Правила баскетбола.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении.		
	2.	Закрепление техники выполнения среднего броска с места.		
	3.	Применение правил игры в баскетбол в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Штрафной бросок, соревнование по подгруппам.		
	2.	Броски мяча с разных расстояний с места и в движении.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 3.4. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.	Содержание		2	2
	1	Закрепление техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, на месте и в движении, с изменением направления.		
	2	Закрепление техники выполнения бросков с места.		
	Практические занятия			
	1	Штрафной бросок, соревнование по подгруппам.		
	2	Броски мяча с разных расстояний с места и в движении.		
	3	Учебная игра.		
Тема 3.5. Совершенствование техники овладения баскетбольным мячом.	Содержание		2	2
	1.	Обучение разновидностям способов овладения мячом.		
	2.	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
	Практические занятия			
	1.	Перехваты мяча, выбивание, накрывание мяча.		
	2.	Условия выполнения перехватов, выбивания, вырывания мяча.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 3.6. Баскетбол, тактика игры.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники защиты и нападения.		
	2.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		

	Практические занятия		2	2
	1.	Стойки и перемещения баскетболиста в защите.		
	2.	Стойки и перемещения баскетболиста в нападении.		
	3.	Двусторонняя игра по подгруппам.		
Тема 3.7.Баскетбол Совершенствование техники овладения элементами баскетбола.	Содержание		2	2
	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 3.8.Баскетбол. Техника нападения.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.		
	2.	Применение техники бросков в учебной игре.		
	Практические занятия			2
	1.	Штрафной бросок.		
	2.	Броски из-под кольца с места, с разбега.		
	3.	Броски с разных расстояний.		
4.	Учебная игра.			
Тема 3.9.Баскетбол. Техника защиты.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствовать технику передвижений.		
	2.	Совершенствовать технику овладения мячом.		
	3.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	Практические занятия			
	1.	Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты защитника.		
	2.	Перехваты мяча, взятие отскоков, подбор мяча.		
3.	Учебная игра.			
Тема 3.10. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование технических приемов.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практические занятия			2

	1. 2.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.		
	Самостоятельная работа		6 6 8	2
	1. 2	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП 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.			
Раздел 4. Гимнастика			24	
Тема 4.1. Техника выполнения акробатических упражнений. Упражнения на гимнастическом бревне.	Содержание		2	2
	1. 2. 3. 4.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Овладение и закрепление техники элементов акробатики. Обучение страховки и поддержки в гимнастике. Овладение и закрепление технике ходьбы по бревну.		
	Практическое занятие			
	1. 2. 3.	Совершенствование элементов акробатики, подводящие упражнения для выполнения: кувырка вперед и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, стойка на руках, колесо, стойка на голове Выполнение страховки на всех акробатических упражнениях. Ходьба по гимнастическому бревну с элементами равновесия		
Тема 4.2. Техника выполнения комплекса акробатических элементов. Комплекс упражнений на бревне.	Содержание		2	2
	1. 2. 3.	Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них. Овладение и закрепление комплекса упражнений на бревне. Развитие гибкости, координации движений.		
	Практическое занятие			
	1. 2. 3.	Выполнение связок из акробатических упражнений. Выполнение комплекса упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, размыкания и смыкания.		
Тема 4.3. Опорный прыжок.	Содержание		2	2

Упражнения на брусьях.	1.	Овладение и закрепление техники опорного прыжка.		2
	2.	Обучение элементам гимнастики на параллельных брусьях(юноши), на разновысоких брусьях (девочки).		
	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, равновесие, седы, махи, соскоки, перевороты, кувырки, уголок, стойка на лопатках.		
	3.	Общеразвивающие упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 4.4. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусьях.	Содержание		2	2
	1.	Овладение и 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 4.5. Совершенствование элементов гимнастики.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование элементов акробатики.		
	2.	Совершенствование упражнений на бревне.		
	3.	Развитие общей физической подготовки.		
	Практическое занятие			2
	1.	Сдача норматива по акробатике.		
	2.	Сдача норматива на бревне.		
	3.	Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой.		
Тема 4.6. Закрепление	Содержание		2	2

технических приемов.	1.	Техника общеразвивающих упражнений.		
	2.	Совершенствование опорных прыжков.		
	3.	Совершенствование упражнений на брусьях.		
	Практическое занятие			
	1.	Упражнения на гимнастической стенке.		
	2.	Сдача норматива на брусьях.		
3.	Сдача норматива - опорный прыжок.			
Самостоятельная работа			2	
	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.	4	
Раздел 5.Волейбол			36	
Тема 5.1. Волейбол. Основные технические приемы.	Содержание		2	2
	1.	Овладение техникой стоек, перемещений.		
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практические занятия			2
	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.		
Тема 5.2. Волейбол. Индивидуальное владение мячом.	Содержание		2	2
	1.	Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху. Овладение		
	2.	техникой передачи мяча двумя руками снизу.		
Практические занятия			2	

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

владения мячом.	1.	Закрепление техники владения мячом в группах.		2
	2.	Закрепление техники подачи.		
	3.	Совершенствование техники изученных приёмов.		
	Практические занятия			
	1.	Передачи мяча в тройках, колоннах, через сетку на месте и после перемещения с изменением расстояния.	2	2
	2.	Подача на точность.		
	Содержание			
	1.	Закрепление техники владения мячом в защите.		
Тема 5.7. Волейбол. Техника приемов защиты.	2.	Развитие быстроты реакции, координации движений.	2	2
	3.	Правила игры, судейство.		
	Практические занятия			
	1.	Прием мяча с подачи.		
	2.	Прием мяча одной рукой.		
	3.	Эстафеты, челночный бег, игры на координацию движений.		
	Содержание			
	1.	Закрепление техники владения мячом в нападении.		
Тема 5.8. Волейбол. Техника приемов нападения.	2.	Закрепление техники подачи.	2	2
	3.	Развитие прыгучести.		
	Практические занятия			
	1.	Верхняя и нижняя подача мяча.		
	2.	Обманный и нападающий удар.	2	2
	3.	Учебная игра с применением изученных положений.		
	Содержание			
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
Тема 5.9. Волейбол. Закрепление технических приемов.	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.	2	2
	Практические занятия			
	1.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.		
	2.	Приём контрольных нормативов: подача мяча.		

	Самостоятельная работа		6 6 6 16	2
	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 координации движений.		
Раздел 6. Туризм			16	
Тема 6.1. Туризм с элементами ориентирования.	Содержание		2	2
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.		
	2.	Организация и подготовка туристического похода.		
	3.	Организационное и материально-техническое обеспечение похода, обеспечение безопасности в походе.		2
	Практические занятия			
	1.	Схема последовательности этапов организации и подготовки похода.		
2.	Установка и укладка палатки, последовательность заполнения рюкзака, продукты питания.			
3.	Разработка маршрута, передвижения по местности, разжигание костра.			
Тема 6.2. Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	Содержание		2	2
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	3.	Оказание первой помощи в походе.		2
	Практические занятия			
	1.	Ходьба по пересеченной местности.		
2.	Ориентирование на местности.			
3.	Техника и тактика преодоления препятствий.			
Тема 6.3. Туризм. Физическая подготовка.	Содержание		2	2
	1.	Развитие физических качеств.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	Практические занятия			
1.	Терренкур.			
2.	Ориентирование на местности.			

	3.	Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков.		
Тема 6.4. Туризм. Формирование мотивации к ЗОЖ.	Содержание		2	2
	1.	Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.		
	Практические занятия			2
	1. 2.	Развитие морально-волевых качеств. Терренкур.		
	Самостоятельная работа		2 2 4	2
	1. 2.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП 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.			
Второй год обучения				
Раздел 7. Легкая атлетика			20	
Тема 7.1. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание		2	2
	1. 2. 3. 4.	Закрепление техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с места. Повышение уровня общей физической подготовки, развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, скоростных и скоростно-силовых способностей). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		
	Практическое занятие			2
	1. 2. 3.	Бег с низкого старта, стартовый разгон с увеличением расстояния бега. Бег с ускорением парами. Прыжки в длину с места. Подвижные игры и эстафеты со скоростно-силовой направленностью. Совершенствование техники выполнения специальных упражнений легкоатлетической подготовки.		
Тема 7.2. Легкая атлетика.	Содержание		2	

Совершенствование бега на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1.	Закрепление техники бега на средние дистанции.		2
	2.	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.		2
	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
	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	2
	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			
	1.	Разучивание комплексов специальных упражнений (многократное выполнение упражнений циклического характера, упражнений на дыхание).		2
	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	2
	1.	Повышение уровня выносливости.		
	2.	Закрепление техники метания.		
	3.	Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			
	1.	Бег разной интенсивности, быстрая ходьба.		2
	2.	Круговая тренировка.		
	3.	Метание малых мячей, метание гранаты.		
	4.	Подвижные игры и эстафеты.		

Тема 7.5. Легкая атлетика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции.		
	2.	Совершенствование техники прыжков.		
	3.	Совершенствование техники метания.		
	Практическое занятие			2
1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.			
2.	Развитие физических качеств.			
	3.	Закрепление знаний по правилам судейства в лёгкой атлетике.		
	Самостоятельная работа		28	2
	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 прыгучести, координации и выносливости.		
Раздел 8. Баскетбол			28	
Тема 8.1. Баскетбол. Совершенствование основных технических приемов.	Содержание		2	2
	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			
	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	2
	1.	Совершенствование различных способов овладения мячом.		
	2.	Применение техники овладения мячом в учебной игре.		
	Практическое занятие			2

	1. 2. 3.	Отбивание мяча, выбивание и вырывание, отскок мяча. Условия выполнения перехватов мяча. Учебная игра.		
Тема 8.3. Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	Содержание		2	2
	1. 2. 3.	Закрепление индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча. Взаимодействие нескольких игроков. Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие			2
	1. 2. 3. 4.	Розыгрыш мяча, атака, выход игрока с мячом и без мяча. Заслоны, пересечение, малая восьмерка, треугольник. Развитие координации движений. Учебная игра.		
Тема 8.4. Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	Содержание		2	1
	1. 2.	Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо. Применение техники бросков в учебной игре.		
	Практическое занятие			2
	1. 2. 3. 4.	Броски в прыжке, добивание мяча. Броски из-под кольца с места, с разбега. Штрафной бросок. Учебная игра.		
Тема 8.5. Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	Содержание		2	2
	1. 2. 3.	Совершенствовать технику передвижений. Совершенствовать технику овладения мячом. Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.		
	Практическое занятие			2
	1. 2. 3.	Передвижения, остановки, повороты защитника. Взятие отскоков и подбор мяча у своего щита и щита соперника. Учебная игра.		
Тема 8.6. Баскетбол. Тактика игры.	Содержание		2	2
	1. 2. 3.	Совершенствование техники защиты и нападения. Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Взаимодействие игроков в команде.		
	Практическое занятие			2

	1.	Стойки и перемещения баскетболиста в защите.		
	2.	Стойки и перемещения баскетболиста в нападении.		
	3.	Двусторонняя игра по подгруппам.		
Тема 8.7. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	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				2
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 ловкости, быстроты и координации.			6	
Раздел 9.ОФП			8	
Тема 9.1. Общая физическая подготовка.	Содержание		2	2
	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 9.2. Общая физическая подготовка.	Содержание		2	2
	1.	Средства и методы, применяемые для развития координации движений.		
	Практическое занятие			2
	1.	Упражнения в статическом равновесии, зеркальное выполнение упражнений.		
	2.	Бадминтон, настольный теннис.		
3.	Метание в мишень (неподвижную и двигающуюся).			

	4.	Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов.		
	Самостоятельная работа			2
	1.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	
	2.	Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	2	
Раздел 10. Гимнастика			24	
Тема 10.1. Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений, элементов равновесия на бревне.	Содержание		2	2
	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 10.2. Гимнастика. Совершенствование техники акробатического комплекса, комплекса на гимнастическом бревне.	Содержание		2	2
	1.	Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них.		
	2.	Закрепление комплекса упражнений на бревне.		
	3.	Развитие гибкости, координации движений.		
	Практическое занятие			
	1.	Выполнение связок из акробатических упражнений.		
	2.	Выполнение упражнений на бревне: повороты, ходьба, подскоки, ласточка, соскок.		
	3.	Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.		
Тема 10.3. Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка, упражнений на брусьях.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники опорного прыжка.		
	2.	Закрепление элементов гимнастики на параллельных брусьях(юноши), на разновысоких брусьях (девочки).		
	3.	Развитие физических качеств.		

	Практическое занятие			2
	1.	Выполнение опорного прыжка способом "ноги врозь", способом "ноги вместе".		
	2.	Совершенствование упражнений на брусках: 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 10.4. Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусках.	Содержание		2	1
	1.	Закрепление техники опорного прыжка.		
	2.	Сочетание элементов на брусках 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 брусках.		
	3.	Развитие прыгучести, координации движений.		
Тема 10.5. Гимнастика. Развитие координации движений посредством гимнастики.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование элементов акробатики.		
	2.	Совершенствование упражнений на бревне.		
	3.	Развитие общей физической подготовки.		
	Практическое занятие			2
	1.	Сдача норматива по акробатике.		
	2.	Сдача норматива на бревне.		
	3.	Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой.		
Тема 10.6. Гимнастика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование упражнений на брусках.		
	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 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 силы мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса.	4 4 4	2
Раздел 11. Волейбол		28	
Тема 11.1. Волейбол. Совершенствование основных технических приемов.	Содержание	2	2
	1. Совершенствование техники перемещений, передвижений, стоек волейболиста.		
	2. Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.		
	3. Развитие физических качеств.		
	Практическое занятие		
	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 11.2. Волейбол. Совершенствование владения мячом в группах.	Содержание	2	2
	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 11.3. Волейбол. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание	2	2
	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		

	2.	изменением высоты, расстояния.		
	3.	Выполнение технических элементов в учебной игре.		
	3.	Развитие координации движений.		
Тема 11.4. Волейбол. Совершенствование технических приемов защиты.	Содержание		2	2
	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 11.5. Волейбол. Совершенствование технических приемов нападения.	Содержание		2	2
	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 11.6. Волейбол. Техника и тактика игры. Судейство.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники игры.		
	2.	Совершенствование тактики игры.		
	3.	Правила, применение изученных приемов в учебной игре, судейство.		
	Практическое занятие			2
	1.	Сочетание технических приемов для успешного ведения игры.		
	2.	Командные тактические действия, страховка, обманные передачи, комбинации передач.		
	3.	Учебная игра.		
Тема 11.7. Волейбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2
	1.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.		
	2.	Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			

	1. 2.	Приём контрольных нормативов: передача мяча от стены снизу, сверху. Приём контрольных нормативов: подача мяча.		
	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 координации движений.		4 4 6	2
Раздел 12. Туризм			10	
Тема 12.1. Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.	Содержание		2	2
	1.	Организация оптимального режима труда и отдыха, двигательной активности, как основных элементов здорового образа жизни.		
	Практическое занятие			2
	1 2	Развитие морально-волевых качеств. Терренкур.		
Тема 12.2. Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	Содержание		2	2
	1.	Физическая (общая и специальная) подготовка.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	3.	Оказание первой помощи в походе.		
	Практическое занятие			2
1. 2. 3.	Ходьба по пересеченной местности, ориентирование на местности. Техника и тактика преодоления препятствий. Развитие выносливости.			
Тема 12.3. Туризм. Развитие физических качеств.	Содержание		1	2
	1.	Развитие физических и морально-волевых качеств.		
	2.	Отработка техники и тактики движения в походе.		
	Практическое занятие			2
	1. 2. 3.	Терренкур. Ориентирование на местности. Развитие естественных форм проявления двигательной активности (ходьбы), как жизненно важных умений и навыков.		

Самостоятельная работа 1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП 2. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие выносливости.		3 2	
Третий год обучения			
Раздел 13. Легкая атлетика		16	
Тема 13.1. Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.	Содержание		2
	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		2
	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.	2
	2.	Подвижные игры и эстафеты.	
	3.	Специальные упражнения легкоатлетической подготовки.	
	4.		
Тема 13.2. Легкая атлетика. Совершенствование прыжков в длину с места и с разбега.	Содержание		2
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2
	2.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	
	3.	Развитие прыгучести.	
	Практическое занятие		2
	1.	Прыжки в длину с места.	2
	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.	Овладение и закрепление техники метания в цель.	2
	2.	Закрепление техники метания.	
	Практическое занятие		2
	1.	Упражнения для совершенствования техники метания.	2
	2.	Метание малых мячей.	
	3.	Метание гранаты (с места и с разбега).	
Тема 13.4. Легкая атлетика.	Содержание		2

Закрепление технических приемов.	1.	Совершенствование техники бега на короткие, средние дистанции.		2			
	2.	Совершенствование техники прыжков.					
	3.	Совершенствование техники метания.					
	Практическое занятие						
	1.	Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.					
	2.	Развитие физических качеств.	2	2			
	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.						
	3. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие прыгучести, выносливости.		4				
	Раздел 14. Баскетбол						
	34						
	Тема 14.1. Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	Содержание			2	2	
		1.	Совершенствование различных способов овладения мячом.				
2.		Применение техники овладения мячом в учебной игре.					
Практическое занятие							
1.		Отбивание мяча, выбивание и вырывание, отскок мяча.					
	2.	Условия выполнения перехватов мяча.		2			
	3.	Финты и сочетания приемов.					
	4.	Учебная игра.					
	Тема 14.2. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики нападения.	Содержание			2	2	
		1.					Совершенствовать технику нападения.
2.		Совершенствовать технику бросков мяча в кольцо.					
3.		Применение техники бросков в учебной игре.					
Практическое занятие							
	1.	Броски в прыжке, с разных расстояний, добивание мяча.		2			
	2	Броски из-под кольца с места, с разбега.					
	3.	Штрафной бросок.					
	4.	Учебная игра.					
	Тема 14.3. Баскетбол. Совершенствование техники и				2	2	
Содержание							

тактики нападения.	1	Закрепить технику нападения.				
	2	Закрепить технику бросков мяча в кольцо.				
	3	Применение техники в учебной игре.				
	Практическое занятие					
	1	Броски с разных расстояний, добивание мяча.				
	2	Броски из-под кольца с места, с разбега.				
	3	Штрафной бросок, соревнования по броскам.				
	4	Учебная игра.				
Тема 14.4. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики защиты.	Содержание		2	2		
	1.	Совершенствовать групповые и командные действия игроков.				
	2.	Совершенствовать технику овладения мячом.				
	3.	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил.				
	Практическое занятие			2		
	1.	Передвижения, остановки, повороты защитника.				
	2.	Взятие отскоков и подбор мяча у своего щита и щита соперника.				
	3.	Учебная игра.				
	Содержание				2	2
1	Совершенствование индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.					
2	Взаимодействие нескольких игроков.					
3	Развитие физических качеств.					
Практическое занятие						
1	Розыгрыш мяча, атака, выход игрока с мячом и без мяча.					
2	Заслоны, пересечение, малая восьмерка, треугольник.					
3	Развитие координации движений.					
	4	Учебная игра.				
	Содержание				2	2
	1.	Закрепление индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.				
	2.	Взаимодействие нескольких игроков, действия в команде.				
	3.	Развитие физических качеств.				
	Практическое занятие				2	
	1.	Атака, выход игрока с мячом и без мяча.				

	2. 3. 4.	Заслоны, индивидуальная защита, малая восьмерка, треугольник. Развитие координации движений. Учебная игра.		
Тема 14.7. Баскетбол. Развитие физических качеств посредством баскетбола	Содержание		2	2
	1 2	Развитие координации движений Совершенствование умений взаимодействовать и играть в команде		
	Практическое занятие			
	1 2 3	Эстафеты и подвижные игры с мячами Броски мяча, упражнения с мячом и без мяча, для развития ловкости. Учебная игра		
Тема 14.8. Баскетбол. Баскетбол. Правила. Судейство. Учебная игра.	Содержание		2	2
	1 2	Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Развитие морально-волевых качеств.		
	Практическое занятие			
	1 2 3	Эстафеты с элементами баскетбола. Применение изученных элементов в игре. Игра по подгруппам.		
Тема 14.9. Баскетбол. Закрепление технических приемов.	Содержание		1	2
	1. 2.	Совершенствование технических приемов. Закрепление знаний по правилам судейства.		
	Практическое занятие			2
	1. 2.	Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. Развитие физических качеств.	6 6 5	2
	Самостоятельная работа			
	1. Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП 2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития. 3.Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие ловкости, быстроты и координации.			
Раздел 15. Гимнастика			16	

Тема 15.1. Гимнастика. Совершенствование техники элементов гимнастики, акробатики.	Содержание		2	2	
	1.	Техника безопасности на уроках гимнастики, страховка и поддержка в гимнастике.			
	2.	Закрепление техники элементов акробатики.			
	3.	Общая физическая подготовка.			
	Практическое занятие				
	1.	Совершенствование элементов акробатики: кувырки вперед и назад, мост, стойка на лопатках, полушпагат, шпагат, стойка на руках, колесо, стойка на голове, статические упражнения.			
	2.	Выполнение страховки на всех акробатических упражнениях.			
	3.	Развитие гибкости, тренировка вестибулярного аппарата.			
Тема 15.2. Гимнастика. Развитие координации движений.	Содержание		2	2	
	1.	Сочетание акробатических упражнений и составление связок из них.			
	2.	Развитие физических и волевых качеств.			
	Практическое занятие				2
		1.		Развитие координации движений, вестибулярного аппарата.	
	2.	Комплекс вольных хореографических упражнений.			
Тема 15.3. Гимнастика. Совершенствование техники элементов на гимнастических снарядах.	Содержание		2	1	
	1.	Закрепление техники опорного прыжка.			
	2.	Развитие силы.			
	Практическое занятие				2
		1.		Опорный прыжок способом "ноги врозь", "ноги вместе", "боком", "углом".	
	2.	Силовые и статические упражнения.			
Тема 15.4. Гимнастика. Закрепление технических приемов.	Содержание		2	2	
	1.	Совершенствование техники акробатических упражнений.			
	2.	Совершенствование опорных прыжков.			
	3.	Техника общеразвивающих упражнений.			2
		1.		Сдача норматива по акробатике.	
	2.	Сдача норматива - опорный прыжок.			
	3.	Упражнения на гимнастической стенке, на тренажерах.			

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 силы мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса.		4 2 2	2
Раздел 16. Волейбол		16	
Тема 16.1. Волейбол. Сочетание технических приемов.	Содержание		2
	1.	Развитие навыков взаимодействия с партнерами.	
	2.	Изучение игровых комбинаций.	
	Практическое занятие		2
Тема 16.2. Волейбол. Совершенствование основных технических приемов	1.	Сочетание упражнений с решением тактических задач.	
	2.	Комбинации упражнений в нападении и защите.	
	3.	Учебная игра.	
	Содержание		2
	1.	Совершенствование техники перемещений, передвижений, стоек волейболиста.	
	2.	Закрепление техники выполнения специальных подводящих упражнений волейболиста.	
	3.	Развитие физических качеств.	
Тема 16.3. Волейбол. Техника и тактика игры. Правила. Судейство.	Практическое занятие		2
	1.	Перемещения с разной скоростью, сочетание движения с остановками, прыжками и падениями.	
	2.	Специальные упражнения волейболиста с мячом и без мяча.	
	3.	Эстафеты и подвижные игры на развитие координации движений.	
	Содержание		2
	1.	Совершенствование техники игры.	
	2.	Совершенствование тактики игры.	
	3.	Правила, применение изученных приемов в учебной игре, судейство.	
Практическое занятие			2

	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 16.4. 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.		
	2.	Развитие физических качеств.		
	Самостоятельная работа			2
	1.Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП		2	
	2 Занятия дома с ведением дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.		2	
	2.Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, специальных упражнений на развитие координации движений.		4	
	Итого		344	

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 :

1. 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>.

5. 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, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	тестирование физической подготовленности студентов по видам спорта
Знания:	
1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	дневник самоконтроля, реферат
2. Основы здорового образа жизни	тестирование практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК по заболеваниям.

Тематический план
дисциплины «Физическая культура»
специальность Акушерское дело
(база среднего полного (общего) образования)
I год обучения (72 часа)
I семестр 34 часа
Теоретические занятия – 2 часа

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков.	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. Совершенствование элементов и видов легкой атлетики.	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. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.	2	2
11	Баскетбол. Совершенствование техники овладения баскетбольным мячом.	2	2
12	Баскетбол. Тактика игры.	2	2
13	Баскетбол. Совершенствование техники овладения элементами баскетбола.	2	2
14	Баскетбол. Техника нападения.	2	2

15	Баскетбол. Техника защиты.	2	2
16	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	2	2
		32	32

II семестр (38 часов)

№	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 брусьях.	2	2
5	Гимнастика. Совершенствование элементов гимнастики.	2	2
6	Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2	2
7	Волейбол. Основные технические приемы.	2	2
8	Волейбол. Индивидуальное владение мячом.	2	2
9	Волейбол. Владение мячом в группах.	2	2
10	Волейбол. Развитие физических качеств посредством волейбола.	2	2
11.	Волейбол. Техника владения мячом.	2	2
12	Волейбол. Техника владения мячом.	2	2
13	Волейбол. Техника приемов защиты.	2	2
14	Волейбол. Техника приемов нападения.	2	2
15	Волейбол. Закрепление технических приемов.	2	2
16	Туризм с элементами ориентирования.	2	2
17	Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	2	2
18	Туризм. Физическая подготовка.	2	2
19	Туризм. Формирование мотивации к ЗОЖ.	2	2
		38	38

2-й год обучения 59 часов**III семестр (24 часа)**

№	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. Закрепление технических приемов.	2	2
6	Баскетбол. Совершенствование основных технических приемов.	2	2
7	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
8	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
9	Баскетбол. Совершенствование техники нападения.	2	2
10	Баскетбол. Совершенствование техники защиты.	2	2
11	Баскетбол. Тактика игры.	2	2
12	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	2	2
		24	24

IV семестр (35 часов)

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Общая физическая подготовка.	2	2
2	Общая физическая подготовка.	2	2
3	Гимнастика. Совершенствование техники акробатических упражнений, элементов равновесия на бревне.	2	2
4	Гимнастика. Совершенствование техники акробатического комплекса, комплекса на гимнастическом бревне.	2	2
5	Гимнастика. Совершенствование техники опорного прыжка, упражнений на брусьях.	2	2

6	Гимнастика. Опорный прыжок. Комплекс упражнений на брусках.	2	2
7	Гимнастика. Развитие координации движений посредством гимнастики.	2	2
8	Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2	2
9	Волейбол. Совершенствование основных технических приемов.	2	2
10	Волейбол. Совершенствование владения мячом в группах.	2	2
11	Волейбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
12.	Волейбол. Совершенствование технических приемов защиты.	2	2
13	Волейбол. Совершенствование технических приемов нападения.	2	2
14	Волейбол. Техника и тактика игры. Судейство.	2	2
15	Волейбол. Закрепление технических приемов.	2	2
16	Туризм. Формирование ценностей ЗОЖ.	2	2
17	Туризм. Терренкур, развитие выносливости.	2	2
18	Туризм. Развитие физических качеств.	2	2
		35	35

3-й год обучения 41 час**5 семестр (25часов)**

№	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. Закрепление технических приемов.	2	2
5	Баскетбол. Совершенствование техники владения мячом.	2	2
6	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики нападения.	2	2
7	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики нападения.	2	2
8	Баскетбол. Совершенствование техники и тактики защиты.	2	2
9	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока.	2	2
10	Баскетбол. Индивидуальные и групповые действия игрока	2	2
11	Баскетбол. Развитие физических качеств посредством баскетбола	2	2
12	Баскетбол. Правила. Судейство. Учебная игра	2	2
13	Баскетбол. Закрепление технических приемов.	1	1
		25	25

6 семестр (16 часов)

№	Тема	Кол-во часов	СВР
1	Гимнастика. Совершенствование техники элементов гимнастики, акробатики	2	2
2	Гимнастика. Развитие координации движений.	2	2
3	Гимнастика. Совершенствование техники элементов на гимнастических снарядах.	2	2
4	Гимнастика. Закрепление технических приемов.	2	2
5	Волейбол. Сочетание технических приемов.	2	2
6	Волейбол. Совершенствование основных технических приемов	2	2
7	Волейбол. Техника и тактика игры. Правила. Судейство.	2	2
8	Волейбол. Закрепление технических приемов	2	2
		16	16

Лист о внесении изменений в рабочую программу

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

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