



**Автономная некоммерческая организация среднего профессионального образования «Новосибирский городской открытый колледж»  
(АНО СПО «НГОК», НГОК)**

Рассмотрено и принято  
на заседании Педагогического совета  
АНО СПО «НГОК»  
Протокол № 1  
от «23» августа 2022 года



А.А.Демидов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 508 (ред. от 14.09.2016 г.) (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки.

Организация-разработчик: АНО СПО «Новосибирский городской открытый колледж».

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	5
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	17
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	23

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

## **1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения базовой подготовки является дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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

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

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

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

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

## **ОК, которые актуализируются при изучении учебной дисциплины (ОК 2, 3, 6, 10):**

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 244 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 122 часа, практических занятий – 122 часа;

- самостоятельной работы обучающегося – 122 часа.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>244</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
лабораторные занятия	-
практические занятия	122
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>122</b>
в том числе:	
– самостоятельная работа по изучению лекций	8
– самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом	30
– утренняя гигиеническая зарядка	46
– проведение самостоятельных занятий физических упражнений с гигиенической и тренировочной направленностью	38
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) Интерактивные и активные формы проведения занятий	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>118</b>	
<b>Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала. Урок презентация.</b>	2	
	1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.		1
	2. Основы здорового образа жизни.		1
	3. Техника безопасности на занятиях физической культуры		3
	4. Бег с ускорением на 50-80м в интенсивности $\frac{3}{4}$ от максимальной.		3
	5. Бег с высоким подниманием бедра 30-40 м.		3
	6. Семенящий бег 30-40м.		3
	7. Бег с отведением бедра на зад и забрасывание голени 30-40м.		3
	8. Бег прыжковыми шагами 30-40м.		3
	9. Движение руками.		3
	10. Бег с ускорением на повороте 50-80м.		3
	11. Выполнение команды «На старт!», «Внимание!».		3
	12. Начало бега без сигнала.		3
	<b>Практические занятия:</b> 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. 2. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции каждого занимающегося. 3. Изучение техники бега по прямой. 4. Обучение технике бега на повороте. 5. Изучение техники высокого старта и стартовому ускорению. 6. Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу. 7. Ознакомление переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.	12	

	8. Изучение финишному броску на ленту. 9. Дальнейшее усовершенствование техники бега в целом. 10. Зачет по нормативу в беге на 100 метров.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика: - без предметов; - с предметом; - упражнения, отягощенные весом собственного тела; - прыжки через скакалку.	16	
<b>Тема 1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>	10	
	1. Ознакомление с техникой прыжка в длину с места. 2. Ознакомление занимающихся с техникой прыжка, создаваемое представление, отталкивание, полёт способом «согнув ноги» и приземления. 3. Прыжок в длину, отталкиваясь от грунта с любого места. 4. Прыжок в длину, отталкиваясь с бруска или с определенной зоны. 5. Совершенствование техники отталкивания с сочетанием полета (в шаге). 6. Совершенствование техники приземления. 7. Совершенствование техники прыжка в длину в целом. 8. Сдача норматива в прыжках в длину с места.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика: - без предметов; - с предметом; - упражнения, отягощенные весом собственного тела; - прыжки через скакалку.		
<b>Тема 1.3. Обучение технике метания гранаты на дальность.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>	10	
	1. Ознакомление студентов с техникой метания гранаты на дальность. 2. Научить правильно держать и выпускать гранату.		

	<p>3. Изучения фазы финального усилия (т.е. заключительному движению).</p> <p>4. Метание гранаты с 3-4 шагов.</p> <p>5. Совершенствование техники метания гранаты в различных условиях.</p> <p>6. Сдача норматива в метании гранаты на дальность.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Утренняя гигиеническая гимнастика:  - без предметов;  - с предметом;  - упражнения, отягощенные весом собственного тела;  - прыжки через скакалку.</p>	10	
<p><b>Тема 1.4.</b>  <b>Обучение технике эстафетного бега</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено</p>	-	
	<p><b>Практические занятия. Соревнование</b></p>	10	
	<p>1. Создать представление о технике эстафетного бега.</p>		
	<p>2. Изучение техники передачи эстафетной палочки.</p>		
	<p>3. Изучение техники старта бегуна, принимающего эстафету.</p>		
	<p>4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне.</p>		
<p>5. Зачет по теме</p>			
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  Утренняя гигиеническая гимнастика:  - без предметов;  - с предметом;  - упражнения, отягощенные весом собственного тела;  - прыжки через скакалку;  - бег в медленном, среднем темпе (10-15 мин.).</p>	14	
<p><b>Тема 1.5.</b>  <b>Обучение технике бега на средние</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено</p>	-	
	<p><b>Практические занятия:</b></p>	12	
	<p>1. Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.</p>		



<b>дистанции</b>	2. Совершенствование техники бега по повороту.		
	3. Совершенствование техники высокого старта.		
	4. Сдача норматива на средние дистанции 500 – 1000 метров.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Утренняя гигиеническая гимнастика: - без предметов; - с предметом; - упражнения, отягощенные весом собственного тела; - прыжки через скакалку; - бег в среднем темпе (20 мин.).	12	
<b>Раздел 2. Лыжные гонки.</b>		<b>78</b>	
<b>Тема 2.1. Обучение технике попеременного двухшажного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>	8	
	1. Имитация попеременного двухшажного хода на месте.		
	2. Совершенствование техники скользящего шага на месте без палок		
	3. Совершенствование устойчивого скольжения на одной ноге.		
	4. Передвижение скользящим шагом без палок под уклон.		
	5. Обучение активному отталкиванию палками.		
	6. Совершенствование хода в целом.		
7. Зачет по теме			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	10		

	1.Совершенствование скользящего шага.		
	2.Совершенствование активного отталкивания палками.		
	3. Имитация попеременного двухшажного хода на месте.		
	4. Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов.		
<b>Тема 2.2. Обучение технике одновременного безшажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	1. Имитация одновременного безшажного хода на месте.		
	2. Передвижение безшажным ходом под уклон по равнине.		
	3. Передвижение безшажным ходом за счет сгибания-разгибания туловища.		
	4.Прохождение отрезков 50-200 м. на скорость.		
	5. Зачет по теме		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	6	
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.		
	2.Имитация одновременного безшажного хода а месте.		
3.Отработка одновременного безшажного хода при передвижении на лыжах.			
<b>Тема 2.3. Обучение технике одновременного</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	1. Показ техники одновременного одношажного хода.		

<b>одношажного хода</b>	2. Имитация хода на три счета из и.п. создающегося после толчка палками: на счет «раз» выпрямить туловище и вынести руки с палками вперед (кольцами от себя), на счет «и» сделать шаг ногой и перевести палки в положении кольцами к себе, на счет «два» обозначить отталкивание палками проводя их над снегом, маховым движением приставить толчковую ногу к опорной, и сделать прокат.		
	3.Выполнение хода под небольшой уклон на равнине с различной скоростью.		
	4. Зачет по теме		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	4	
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.		
	2.Имитация одновременного одношажного хода.		
	3.Отработка согласованности движения рук и ног.		
4.Самостоятельные прогулки на лыжах с целью тренировки физических качеств и совершенствования техники лыжных ходов.			
<b>Тема 2.4. Обучение технике одновременного двухшажного хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено		
	<b>Практические занятия:</b>	6	
	1. Показ техники одновременного двухшажного хода		
	2. Имитация хода по разделениям на три счета из и.п. в котором оказывается лыжник после отталкивания руками: на счет «раз» сделать шаг правой ногой, руки с палками вынести вперед (кольцами к себе), на счет «два» следующий шаг (нижние концы палок движутся вперед), на счет «три» оттолкнуться палками и приставить толчковую ногу к опорной.		
	3. Слитная имитация хода.		
	4. Выполнение хода под уклон 2-3° с активным отталкиванием руками		
	5.Совершенствование хода в целом.		
	6. Зачет по теме		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.		
	2. Имитация хода на три счета.		
	3. Слитная имитация хода.	4	
	4. Отработка согласованности движений рук и ног.		
	5. Самостоятельная прогулка на лыжах с отработкой одновременного двухшажного хода.		
<b>Тема 2.5. Обучение поворотов переступанием</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Обучение техники поворота переступанием на месте		
	2. Спуск с горы с переносом массы тела то на одну, то на другую лыжу	4	
	3. Поворот переступанием по склону.		
	4. Движение переступанием по кругу с энергичным отталкиванием ребром наружной лыжи.		
	5. Зачет по теме		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1. Отработать технику поворота переступанием.	4	
	2. Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов ходьбы на лыжах.		
<b>Тема 2.6. Обучение повороту «плугом»</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Показать технику торможения «плугом».		
	2. Имитация техники торможения.	4	
	3. Спуск с горы торможением «плугом».		
4. Зачет по теме	-		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1.Отработать технику поворота «плугом».	4	
	2.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.		
<b>Тема 2.7. Обучение технике преодоления подъемов</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>	4	
	1.Показать технику подъема в гору «лесенкой», «елочкой», «скользящим шагом», «беговым шагом» и «ступающим шагом»		
	2.Отработка техники подъема в гору данными способами		
	3.Научить обучающегося видоизменять технику сообразуясь с крутизной подъёма		
	4. Зачет по теме		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1.Отработать технику подъёма в гору.	2	
	2.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приёмов.		
<b>Тема 2.8. Обучение технике спуска с горы</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1.Показать технику спуска с горы в средней, высокой, низкой и стойке отдыха.	4	
	2.Имитация стоек на месте контролируя положения туловища, рук и ног.		
	3.Спуск с горы в облегченных условиях.		
	4.Совершенствование техники спуска осложняя условия спуска (длина, крутизна).		
	5. Зачет по теме		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	1.Имитация стоек спуска с горы на месте.	2	
2.Отработка спусков с горы изученными способами.			
3.Прогулка на лыжах с отработкой изученных приёмов.			

<b>Раздел 3 Настольный теннис</b>		<b>48</b>	
<b>Тема 3.1 Ознакомление с техникой игры в настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия. Презентация.</b>	2	
	1.Изучение способов держания ракетки в исходное положение игрока.		
	2.Обучение основных положений туловища (лицом к партнеру, в полуобороте боком, и спиной к противнику).		
	3.Обучение передвижения игрока - выпадом.		
	4.Прием подачи мяча.		
	5.Обучение приему мяча.		
	6. Зачет по теме	4	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося.</b>		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.		
2.Имитация выпадов вправо, влево, назад, вперед.			
3.Изучение правил игры в настольный теннис.	4		
4.Тренировка по общефизической подготовке.			
<b>Тема 3.2. Обучение занимающегося технике удара слева.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия</b>	4	
	1.Показать технику удара слева: ”подрезкой”, ”накатом”.		
	2.Обучение работы рук, ног и туловища в соответствии с поставленной задачей.		
	3.Обучение технике удара “накатом”.		
	4.Обучение технике удара “подрезкой”.		
	5.Плоский удар слева и выполнение удара по короткому мячу.		
6. Зачет по теме			

	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b>		
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.	4	
	2.Имитация движения руки при ударе “накатом” слева.		
	3. Имитация движения руки при ударе ”подрезкой” слева.		
	4.Изучение правил игры в настольный теннис.		
	5.Тренировка по общефизической подготовке.		
<b>Тема 3.3. Обучение технике удара справа.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия.</b>	6	
	1.Показать обучающимся технику удара справа.		
	2.Удары справа (большой замах, короткий замах).		
	3.Плоский удар справа.		
	4.Защитный удар “подрезной”.		
	5.Удар “накатом” справа.		
	6.Удар ”топ-спин” справа.		
	7. Зачет по теме		
	<b>Самостоятельные работы обучающихся:</b>	6	
	1.Утренняя гигиеническая гимнастика.		
	2.Имитация работы рук при “накате” справа.		
	3. Имитация работы рук, ног, туловища при защитном ударе “подрезкой”.		
4.Изучение правил игры в настольный теннис.			
5.Тренировка по общефизической подготовке.			
<b>Тема 3.4. Обучение технике подачи мяча справа и слева.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия</b>	6	
	1.Имитация техники подач: ”накатом”, ”подрезкой”.		
	2.Отработка техники подачи справа.		

	3. Отработка техники подачи слева.		
	4. Отработка техники приема подачи.		
	5. Отработка техники подачи с боковым вращением.		
	6. Зачет по теме		
	<b>Самостоятельная работа.</b>		
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.	4	
	2. Имитация работы рук, ног, туловища при подаче мяча.		
	3. Изучение правил игры в настольный теннис.		
	4. Тренировка по общефизической подготовке.		
<b>Тема 3.5. Обучение занимающихся тактике игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b> не предусмотрено	-	
	<b>Практические занятия:</b>		
	1. Косые удары вправо, влево и завершающие в середину.		
	2. Несколько ударов “накатом” по диагонали то вправо, то влево, неожиданно послать мяч по прямой.	6	
	3. Чередование сильных ударов с укороченными.		
	4. Отработка тактики атакующих ударов.		
	5. Отработка защиты “подрезкой”.		
	6. Отработка тактики парной игры.		
	7. Зачет по теме		
	<b>Самостоятельная работа.</b>		
	1. Утренняя гигиеническая гимнастика.		
	2. Изучение правил игры в настольный теннис.	6	
	3. Повторение тактики игры в защите и нападении.		
	4. Тренировка по общефизической подготовке.		
		<b>Всего</b>	<b>244</b>



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### **Оборудование:**

- Легкая атлетика: секундомеры, флажки, стартовые колодки, эстафетные палочки, гантели, гранаты, набивные мячи, скакалки, гимнастические скамейки, перекладина, шведские стенки, маты, штанги, эспандеры.
- Лыжный инвентарь: палки, ботинки, лыжи (по количеству учащихся), лыжные мази.
- Настольный теннис: столы, ракетки, шарик.

Формы проведения консультаций (групповые, индивидуальные, письменные, устные) определяются образовательным учреждением.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### **Основная литература:**

1. Карась Т.Ю. Теория и методика физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие / Карась Т.Ю. – Комсомольск-на-Амуре, Саратов: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. – 131 с. – форма доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

##### **Дополнительная литература:**

1. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Б.И. Мишин.- М.: Наука, 2014.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Дрофа, 2014.
3. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений. 2-е изд., переработанное и доп. - М.: ИЦ «Академия», 2013.
5. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11кл.: Методическое пособие. – М., 2007.
6. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: ИЦ «Академия», 2007.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://fkis.ru> - сайт ФКиС

2. <http://3oj.ru> – сайт «ЗОЖ»
3. <http://sport.minstm.gov.ru> – сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ

**Методическое обеспечение самостоятельной работы (СР) и расчет времени на ее выполнение по дисциплине  
«Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Методическое обеспечение СР	Форма контроля	Расчет времени на выполнение СР
1.	2.	3.	4.	5.
1. Раздел 1 Легкая атлетика				
Тема 1.1 Обучение технике бега на короткие дистанции	Подготовка презентаций Основы здорового образа жизни. Изучение литературы по теме. Составление конспекта: Техника безопасности на занятиях физической культуры.	Байбородова Л.В., стр.16-17	Опрос, защита презентаций	0,5  0,5 2
	Выполнение тренировочных упражнений: изучение техники бега по прямой.	Байбородова Л.В., стр.18-23	Проверка упражнений	2
	Выполнение тренировочных упражнений: техника бега на повороте.	Байбородова Л.В., стр.18-23	Проверка тренировочных упражнений	2
	Выполнение тренировочных упражнений: изучение техники высокого старта и стартовому ускорению.	Байбородова Л.В., стр.24-27	Проверка тренировочных упражнений	3
	Выполнение тренировочных упражнений: Совершенствование низкому старту и стартовому разбегу.		Проверка тренировочных упражнений	3
	Выполнение тренировочных упражнений: Ознакомление переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.		Проверка тренировочных упражнений	3
	Выполнение тренировочных упражнений: Изучение финишному броску на ленту.		Проверка упражнений	2
Тема 1.2. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Разработка комплекса упражнений. Выполнение тренировочных упражнений Утренняя гигиеническая гимнастика:	Раевский Р.Т., стр. 54-61	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин ежедневно: 10

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- с предметом;</li> <li>-упражнения, отягощенные весом собственного тела;</li> <li>- прыжки через скакалку.</li> </ul>			
Тема 1.3. Обучение технике метания гранаты на дальность	Выполнение тренировочных упражнений: метание ядра, диска. Утренняя гимнастика. Закаливание.	Раевский Р.Т., стр. 77-79	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин ежедневно 12
Тема 1.4. Обучение технике эстафетного бега	Утренняя гимнастика. Закаливание Подготовка презентации: Техника передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники. Выполнение тренировочных упражнений	Раевский Р.Т., стр. 86-89	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин ежедневно 2  14
Тема 1.5. Обучение технике бега на средние дистанции	Утренняя гигиеническая гимнастика: <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- с предметом;</li> <li>-упражнения, отягощенные весом собственного тела;</li> <li>- прыжки через скакалку.</li> <li>- бег в среднем темпе (20 мин.).</li> </ul> Выполнение тренировочных упражнений	Байбородова Л.В., стр.53-64	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин ежедневно 14
Раздел 2. Лыжные гонки.				
Тема 2.1. Обучение технике попеременного двушажного хода.	Выполнение тренировочных упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>-Совершенствование скользящего шага.</li> <li>- Совершенствование активного отталкивания палками.</li> </ul>	Пагадаев Г.И., стр. 77-79	Проверка тренировочных упражнений	4
	Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов.			4
Тема 2.2. Обучение технике одновременного бесшажного хода	Выполнение тренировочных упражнений: Имитация одновременного бесшажного хода на месте. Утренняя гимнастика	Пагадаев Г.И., стр. 80-82	Проверка тренировочных упражнений	3  2
Тема 2.3. Обучение технике одновременного	Выполнение тренировочных упражнений: Имитация одновременного одношажного хода.	Пагадаев Г.И., стр. 83-88	Проверка тренировочных	3

одношажного хода	Отработка согласованности движения рук и ног. Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов.		упражнений	2
Тема 2.4. Обучение технике одновременного двушажного хода	Выполнение тренировочных упражнений: Имитация одновременного двушажного хода. Отработка согласованности движения рук и ног. Самостоятельные прогулки на лыжах с целью совершенствования техники лыжных ходов.	Погадаев Г.И., стр. 88-90	Проверка тренировочных упражнений	1  3
Тема 2.5. Обучение поворотов переступанием	Отработать техники поворота переступанием. Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов ходьбы на лыжах.	Решетников И.В. стр. 195-196	Проверка тренировочных упражнений	1  1
Тема 2.6. Обучение повороту «плугом»	Отработать технику поворота «плугом». Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.	Решетников И.В. стр. 196-199	Проверка тренировочных упражнений	1  1
Тема 2.7. Обучение технике преодоления подъемов	Отработать технику подъёма в гору. Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.	Решетников И.В. стр. 200-2001	Проверка тренировочных упражнений	1  1
Тема 2.8. Обучение технике спуска с горы	Имитация стоек спуска с горы на месте. Отработать технику спуска с горы. Прогулка на лыжах с отработкой изученных приемов.	Решетников И.В. стр. 202-2003	Проверка тренировочных упражнений	1  1
Раздел 3 Настольный теннис				
Тема 3.1 Ознакомление с техникой игры в настольный теннис	Утренняя гигиеническая гимнастика. Имитация выпадов вправо, влево, назад, вперед. Изучение правил игры в настольный теннис. Тренировка по общефизической подготовке.	Погадаев Г.И., стр. 248-251	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин.  4

Тема 3.2. Обучение занимающегося технике удара слева.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Имитация движения руки при ударе «накатом» слева. Имитация движения руки при ударе «подрезкой» слева. Изучение правил игры в настольный теннис. Тренировка по общефизической подготовке.	Погадаев Г.И., стр. 251-253	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин.  4
Тема 3.3. Обучение технике удара справа.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Имитация работы рук при «накате» справа. Имитация работы рук, ног, туловища при защитном ударе «подрезкой». Изучение правил игры в настольный теннис. Тренировка по общефизической подготовке.	Погадаев Г.И., стр. 255-259	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин.  6
Тема 3.4. Обучение технике подачи мяча справа и слева.	Утренняя гигиеническая гимнастика. Имитация работы рук, ног, туловища при подаче мяча. Изучение правил игры в настольный теннис. Тренировка по общефизической подготовке.	Погадаев Г.И., стр. 264-266	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин.  4
Тема 3.5. Обучение занимающихся тактике игры	Утренняя гигиеническая гимнастика. Изучение правил игры в настольный теннис. Повторение тактики игры в защите и нападении. Тренировка по общефизической подготовке.	Погадаев Г.И., стр. 266-268	Проверка тренировочных упражнений	20-30 мин.  4
<b>Итого</b>				<b>122</b>

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

**Контроль и оценка** результатов усвоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, сдачи контрольных нормативов по определению физической подготовленности, а также выполнения обучающимися индивидуальных занятий.

<b>Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции</b>	<b>Показатели оценки результата</b>	<b>Форма контроля и оценивания</b>
<b>Уметь:</b>		
У1. выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной, адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Умение выполнять комплексы	Оценка техники выполнения комплексов упражнений на практическом занятии.
У2. проводить самоконтроль при занятиями физическими упражнениями	Умение проводить самоконтроль	Оценка на практическом занятии.
У3 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Умение проводить приемы самомассажа и релаксации	Оценка на практическом занятии.
У4 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, волейболу, гимнастике, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Выполнение нормативов	Контрольные нормативы
У5 выполнять приемы задержания и сопровождения	Умение выполнять приемы задержания и сопровождения.	
<b>Знать:</b>		
З1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику	Обоснование выбора оздоровительных систем на укрепления здоровья, профилактику	Подготовить и защитить реферат.

профессиональных заболеваний, вредных привычек;	профзаболеваний, профилактику вредных привычек.	Фронтальный опрос.
32 основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка по результатам устного опроса. Подготовить и защитить реферат.
33 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знать способы оценки и контроля физического развития	Оценка в ходе выполнения индивидуального практического задания.
34 правила и способы планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Демонстрация знаний правил и способов планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Подготовить и защитить реферат. Фронтальный опрос.
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>1,3 семестр – зачёт 2, 4 семестр – дифференцированный зачёт</b>	