

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Альметьевский профессиональный колледж»

«Рассмотрено»
на заседании ЦМК
Председатель ЦМК

А.И. Дуб /А.И. Дуб/
Протокол
№ 01 от «29» 08 2022 г.

«Утверждено»
Директор ГБПОУ
«Альметьевский
профессиональный колледж»



/А.Ф. Шарипова/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
по программе подготовки специалистов среднего звена
22.02.06 «Сварочное производство»

2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по подготовки специалистов среднего звена 22.02.06 «Сварочное производство»

Организация – разработчик: ГБПОУ «Альметьевский профессиональный колледж»

Разработчик(и):

 Миломаева Г.С. преподаватель физической культуры

Рекомендовано методическим советом протокол № 01 от «29» 08 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, специалистов 22.02.06 «Сварочное производство»

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

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

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к техническому циклу.

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

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- всего учебная нагрузка – 336 часов;
- самостоятельная работа – 168 часа;
- всего во взаимодействии с преподавателем – 168 часов;
- практические занятия – 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы Вид учебной работы	Количество часов
Всего учебная нагрузка	336
Самостоятельная работа	168
Всего взаимодействие с преподавателем	168
Практические занятия	168
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачета

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- лыжной базы;
- открытой спортивной площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом, футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой.
- тренажерного зала;

Наименование	Характеристики товара
Оборудование и инвентарь спортивного зала	Кольца баскетбольные – 2 шт., щиты баскетбольные – 2 шт., сетки баскетбольные – 2 шт., мячи баскетбольные – 16обруч утяжеленный «Идеальный силуэт» - 3 шт., турник настенный – 2 шт. шт., стойки волейбольные, сетка волейбольная – 1 шт., волейбольные мячи – 13 шт., мячи для мини-футбола – 2 шт., мячи для футбола №5 – 5 шт., набор бадминтонный – 10 шт., волан нейлоновый – 10 шт., обруч стальной 900 мм – 15 шт., палки гимнастические -15 шт., медицин бол3 кг. – 3 шт., медицин бол – 4 кг. – 3 шт., Скакалки – 15 шт., Набор для настольного тенниса – 6 шт., степ-платформа – 15 шт., коврик для йоги – 20 шт., гантели-утяжелители V76-0,5 кг. – 3 пары, насос – 2 шт., гантель виниловая 2 кг. – 4 шт., гантель виниловая 3 кг. – 4 шт., гантель виниловая 4 кг. – 4 шт., палки лыжные (165) – 15 пар, секундомер электронный – 2 шт., игла насосная – 5 шт., конус для разметки дорог – 16 шт., манишка сетка 12 шт., набор ракетка мини – 2 шт.,
Открытый стадион широкого профиля	Турник уличный – 1 шт., брусья уличные – 1 шт., рукоход уличный – 1 шт., полоса препятствий, ворота футбольные – 2 шт., мячи

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача контрольных нормативов: - подтягивание на перекладине (юноши); - поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки); - прыжки в длину с места; - бег 100 м; - бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени); - бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии основы ЗОЖ	зачет

5. КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1.1. Легкая атлетика	
<i>Уметь:</i> - бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание гранаты на дальность.	Сдача контрольных нормативов по бегу на короткие, длинные дистанции, прыжкам в длину, высоту, метание гранаты на дальность (700 гр- юноши, 500 гр.- девушки)
<i>Знать:</i> - технику безопасности - технику бега - технику прыжка в длину и высоту	Беседа: Физические способности человека и их развитие (развитие быстроты, силы, выносливости,)
<i>Самостоятельная работа студента</i>	Физическое и умственное деятельность как не делимое целое; Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор оптимальной тренировочной нагрузки. Первая медицинская помощь при ушибах , переломах.
Тема 1.2. Волейбол	
<i>Уметь:</i> - стойка , перемещение, передачи, подачи, нападающий удар, приемы мяча двумя руками сверху, снизу, блокировка.	Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в волейбол
<i>Знать:</i>	Правила проведения соревнований по

- технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.	волейболу, судейство.
<i>Самостоятельная работа студента</i>	Тематика самостоятельной работы: История развития волейбола. Физические качества человека средства и методы их воспитания. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах.
Тема 1.3. Баскетбол	
<i>Уметь:</i> - ловли и передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину, вырывание и выбивание, приемы техники и тактики защиты, нападения.	Сдача контрольных нормативов по технике и тактике игры в баскетбол.
<i>Знать:</i> - технику, тактику игры, правила игры, техника безопасности.	Правила проведения соревнований по баскетболу, судейство.
<i>Самостоятельная работа студента:</i>	Тематика самостоятельной работы История развития баскетбола. Допинг – проблемы и парадоксы. Первая медицинская помощь при ушибах , переломах.
Тема 1.4. Гимнастика	
<i>Уметь:</i> - строевые упражнения, ОРУ в парах, с предметами и без, в движении, кувырок вперед, назад, акробатические соединения, работа на гимнастических снарядах.	Сдача контрольных нормативов по технике выполнения упражнений, акробатических соединений, работы на гимнастических снарядах.

<i>Знать:</i> - технику безопасности при занятиях гимнастики, выполнять простейшие приемы, работа на гимнастических снарядах, акробатических соединений,	Правила проведения соревнований по гимнастике и судейство.
<i>Самостоятельная работа студента:</i>	Тематика самостоятельной работы: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП , ОФП, СФП, ЛФК. Первая медицинская помощь при ушибах , переломах.
Тема 1.5. Лыжный спорт	
<i>Уметь:</i> - выполнять технику ходов п.п, х.ш, 2х.ш.х 4х.ш.х, коньковый ход, подъемов, спусков.	Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов, подъемов и спусков, торможения, прохождения дистанции на скорость (юноши - 5 км, девушки – 3 км)
<i>Знать:</i> - технику безопасности, технику ходов, спусков и подъемов, торможения.	Правила проведения соревнований по лыжным гонкам и судейство.
<i>Самостоятельная работа студента:</i>	Тематика самостоятельной работы История развития лыжного спорта. Работоспособность и ее определение. Выбор оптимальный тренировочной нагрузки. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения
Тема 1.6. ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка)	
<i>уметь:</i> - применять элементы ППФП для избранной профессии	Составлять методику и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями.

<i>Знать:</i> - прикладные виды спорта, навыки и умения.	Физические способности человека и их развитие(быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости)
<i>Самостоятельная работа студента:</i>	Тематика самостоятельной работы: Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта)

2. Структура содержания учебной дисциплины.
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Виды учебной работы	Объем часов	Семестры					
		III	IV	V	VI	VII	VIII
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	26	30	32	16	22	42
Во взаимодействии с преподавателем	168	26	30	32	16	22	42
Практические занятия	168	26	30	32	32	22	26
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	168	28	28	28	28	28	28
В том числе:							
- Посещение спортивных секций							
- участие в соревнованиях различного уровня							
- изучение правил соревнований							
- судейство соревнований							
- подготовка к зачетным видам по видам спорта							
- разучивание техники лыжных ходов							
- прохождение на лыжах 3-5 км. На лыжах							
- кроссовая подготовка 2-3 км.							
- написание рефератов							
- изучение основной и дополнительной литературы							
- подготовка к сдаче контрольных нормативов							
- подготовка к сдаче норм ГТО							
Вид аттестации	Зачет, диф.зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	диф.зачет

Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование раздел и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	III семестр		
Раздел 1. Легкая атлетика	Практическая часть	14	2,3
	Техника безопасности на уроках легкая атлетика, совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, финиширование), учебная игра в футбол.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4 x 100 м. (техника передачи эстафетной палочки), учебная игра в футбол	2	
	Развитие скоростно-силовой выносливости, бег 1000,2000 м., учебная игра в футбол	2	
	КУ – бег 60, 100 м., эстафетный бег 4x100 м., соревнование.	2	
	Совершенствование прыжка в длину с разбега, совершенствование техники метания гранты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр. - девушки	2	
	КУ – бег 1000 м.- юноши, 500 м. – девушки,	2	
	Сдача норм ГТО летние виды.	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях разного уровня, - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, - занятия дополнительными видами спорта, - посещение спортивных секций, - подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол .	Практическая часть	12	2,3
	Совершенствование техники перемещения (ходьба, прыжки, бег, остановки повороты), учебная тренировочная игра	2	
	Совершенствование техники владения мячом (ловля, передачи, броски в кольцо, ведения), учебная тренировочная игра	2	
	КУ – по технике игры.	2	
	Совершенствование техники овладения мячом и противодействия (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, овладение мячом	4	

	Зачет	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях разного уровня - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, - занятия дополнительными видами спорта, - посещение спортивных секций, - ведения правой и левой руками - подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по баскетболу		
	Всего в III семестре	26	
	Самостоятельная работа	28	
	IV семестр		
Раздел 3. Лыжная подготовка	Практическая часть	16	2,3
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка.	2	
	Совершенствование техники попеременно двушажного хода (п.п.2х ш.х), попеременно четырех шажному ходу, пройти дистанцию до 2 км		
	Совершенствование перехода с одновременного на попеременные ходы, прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Совершенствование одношажных ходов, о.б.ш.х, о.о..ш.х., о.2х.ш.х.,хождение дистанции до 3 км	2	
	Совершенствование конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км	2	
	КУ – по технике ходов.	2	
	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах. Пройти дистанцию до 3 км.	2	
	Сдача норм ГТО бег на лыжах 3 км с учетом времени или 5 км. Без учета времени	4	
	Самостоятельная работа	14	
Раздел 4. Спортивные игры	- участие в соревнованиях разного уровня, - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, - посещение спортивных секций, - подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.		2,3
	Практическая часть	14	
	Правила игры, судейство игры в волейбол. Основные стойки волейболиста,	2	

Волейбол	перемещения под мяч, учебная тренировочная игра.		
	Совершенствование техники подачи(верхние: прямые, боковые, с вращением; нижние прямые, боковые), двусторонняя игра	2	
	Совершенствование техники передачи (верхние: двумя руками, одной рукой; нижние: Одной рукой, двумя руками), двусторонняя игра.	2	
	Техника нападающего удара (прямые, боковые, с переводом), двусторонняя игра.	2	
	Техника блокирования (на места, в движении)	2	
	Учебная игра с заданиями.	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях разного уровня, - посещение спортивных секций по волейболу - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий - подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.		
	Всего в IV семестре	30	
	Самостоятельная работа	28	
	Всеместр		
Раздел 5. Легкая атлетика	Практическая часть	20	2,3
	ТБ на уроке легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега, высокий низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м.,	2	
	Эстафетный бег, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанции 3000 м.	2	
	КУ – бег 100 м, подтягивание на высокой перекладине, учебная игра футбол	2	
	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», разбег, толчок, полет приземление	4	
	Метание гранаты на дальность 700 гр. – юноши, 500 гр – девушки, КУ	4	
	Толкание ядра	4	
	Сдача норм ГТО летние виды спорта	2	
	Самостоятельная работа	14	
	- подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий,		

	- освоение физических упражнений различной направленности; -занятия дополнительными видами спорта, - подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта		
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	12	2,3
	Техника безопасности на уроках спортивные игры. Тактика нападения групповые, индивидуальные, командные действия. Учебная игра.	4	
	Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия. Учебная игра.	4	
	Зачет	4	
	Самостоятельная работа.	14	
	- участие в соревнованиях по баскетболу - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий - посещение спортивных секций по баскетболу - отработка чёткого попадания штрафных бросков в корзину - ведения правой и левой руками - подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по баскетболу		
	Всего в V семестре	32	
	Самостоятельная работа	28	
	VI семестр		2,3
Раздел 7. Лыжная подготовка	Практическая часть	16	
	Совершенствование техники п.п.2х.ш.х., п.п.4х.ш.х, прохождение дистанции до 3 км с умеренной скоростью	2	
	Совершенствование техники о.б.ш.х., о.о.ш.х., о.2 х.ш.х., прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км.	2	
	Способы перехода с хода на ход, прохождение дистанции до 3 км	2	
	Основы техники спусков и подъемов на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	4	
	КУ прохождение дистанции до 5 км. Соревнование.	4	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях по лыжным гонкам - посещение спортивных секций по лыжным гонкам - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий		

	- прохождение дистанции 3-5 км, по пересеченной местности. - повторение техники лыжных ходов. - подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.		2,3
	Всего в VI семестр	16	
	Самостоятельная работа	28	
	VII семестр		
Раздел 10. Легкая атлетика	Практическая часть	14	2,3
	Краткие сведения о технике безопасности на занятиях легкой атлетики и предупреждение травм. Челночный бег 10x10 м.	2	
	Совершенствование техники низкого старта при беге 60, 100 м.	2	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м.	2	
	Прыжки в длину с места, с разбега.	2	
	Кроссовая подготовка бег 1000 м. на время или 3000 м. без учета времени.	2	
	Сдача норм ГТО летние виды.	4	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях по легкой атлетике - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, - освоение физических упражнений различной направленности; -занятия дополнительными видами спорта, - подготовка к выполнению нормативов ГТО летние виды спорта		
Раздел 11. Спортивные игры. Баскетбол.	Практическая часть	8	2,3
	ТБ на уроках спортивные игры. Совершенствование техники игры (броски по кольцу, передачи, ведение, финты) учебная игра.	2	
	Тактика нападения (быстрый прорыв, позиционное нападение), учебная игра.	2	
	Тактика защиты (личная защита, зонная защита, смешанная защита), учебная игра	2	
	Зачет	2	
	Самостоятельная работа.	14	
	- участие в соревнованиях по баскетболу - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий - посещение спортивных секций по баскетболу		

	- отработка чёткого попадания штрафных бросков в корзину - ведения правой и левой руками - подготовка к выполнению и сдаче контрольных нормативов по баскетболу		2,3
	Всего в VII семестре	22	
	Самостоятельная работа	28	
	VIII семестр		
Раздел 12. Лыжная подготовка.	Практическая часть.	22	2,3
	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	2	
	Совершенствование одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	4	
	Совершенствование техники конькового хода, перехода с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 3 км.	4	
	Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов в движении. Прохождение дистанции до 3 км по пересеченной местности.	4	
	Прохождение дистанции до 5 км, по пересеченной местности	4	
	КУ прохождение дистанции 5 км соревнование.	4	
	Самостоятельная работа	14	
	- участие в соревнованиях по лыжным гонкам - посещение спортивных секций по лыжным гонкам - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий - прохождение дистанции 3-5 км, по пересеченной местности. - повторение техники лыжных ходов. - подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов.		
Раздел 13. Спортивные Игры. Волейбол.	Практическая часть	20	2,3
	Краткие сведения о правилах игры и судейство. Совершенствование техники подач, передач, приема подач в двусторонней игре.	2	
	Техника приема мяча от нападающего удара. Страховка. Двусторонняя игра.	4	
	Тактика игры в защите и нападении в двусторонней игре.	4	
	Выполнение контрольных тестовых заданий.	4	
	Совершенствование техники игры. Передачи, остановки. Учебная игра.	4	
Баскетбол.	Совершенствование техники овладения мячом, учебная игра		2,3
	Дифференцированный зачет	2	

	Самостоятельная часть	14	
	- участие в соревнованиях по волейболу - посещение спортивных секций по волейболу - подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий - техника приема мяча от нападающего удара. - техника передач через сетку, - техника приема подач, страховка. - подготовка к выполнению и сдачи контрольных нормативов		
	Всего в VIII семестре	42	
	Самостоятельная работа	28	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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