|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование разделов и тем | Колич.час. | Кален.срок.изуч. тем | Вид занятий | Наглядн.пособия | Задания для учащ. | Сам.раб. |
|  | **Раздел 1. Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Тема 1.1.Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег | 2 | сентябрь | прак.зан. | беговая дорожка | ОРУ | 3 |
| 2 | Тема 1.2.Техника выполнения прыжков в длину | 2 | сентябрь | прак.зан | беговая дорожка | ОРУ |  |
| 3 | Тема 1.3.Выполнение прыжков в высоту | 2 | сентябрь | прак.зан | беговая дорожка | ОРУ |  |
| 4 | Тема 1.4.Метание гранаты | 2 | сентябрь | прак.зан | беговая дорожка | ОРУ | 2 |
|  | **Раздел 2. Спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Тема 2.1. Волейбол. Правила игры. Техника безопасности игры в волейбол.  | 2 | октябрь | прак.зан | волейб. сетка,мяч | ОРУ |  |
| 6 | Тема 2.2. Стойка и перемещение волейболиста | 2 | октябрь | прак.зан | волейб. сетка,мяч | ОРУ |  |
| 7 | Тема 2.3. Совершенствование передачи мяча | 2 | октябрь | прак.зан | волейб. сетка,мяч | ОРУ | 3 |
| 8 | Тема 2.4. Совершенствование передачи мяча | 2 | октябрь | прак.зан | волейб. сетка,мяч | ОРУ |  |
|  | **Спортивные игры.****Мини-футбол** |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Тема 2.5.Правила игры. Техника безопас­ности игры | 2 | октябрь | прак.зан | футб.мяч | ОРУ |  |
| 10 | Тема 2.6. Исходное положение (стойки), перемещения | 2 | ноябрь | прак.зан | футб.мяч | ОРУ |  |
| 11 | Тема 2.7. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью | 2 | ноябрь | прак.зан | футб.мяч | ОРУ | 3 |
| 12 | Тема 2.8.Выполнение упражнений с передачей мячей | 2 | ноябрь | прак.зан | футб.мяч | ОРУ |  |
|  | **Спортивные игры.****Баскетбол** |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Тема 2.9.Правила игры. Техника безопасности игры в баскетбол | 2 | ноябрь | прак.зан | баск.мяч | ОРУ |  |
| 14 | Тема 2.10.Выполнение упражнений с баскетбольным мячом | 2 | ноябрь | прак.зан | баск.мяч | ОРУ | 3 |
| 15 | Тема 2.11.Техника ведения мяча | 2 | декабрь | прак.зан | баск.мяч | ОРУ |  |
| 16 | Тема 2.12. Игра в баскетбол | 2 | декабрь | прак.зан | баск.мяч | ОРУ |  |
|  | **Раздел 3.Лыжная подготовка** |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Тема 3.1.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.Попеременные лыжные ходы | 2 | январь | прак.зан | лыжи | ОРУ | 2 |
| 18 | Тема 3.2.Одновременные лыжные ходы | 2 | январь | прак.зан | лыжи | ОРУ |  |
| 19 | Тема 3.3.Коньковый ход | 2 | январь | прак.зан | лыжи | ОРУ | 2 |
| 20 | Тема 3.4.Прохождение дистанции | 2 | февраль | прак.зан | лыжи | ОРУ |  |
|  | **Раздел 4.Спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Тема 4.1.Волейбол. Совершенствование приема мяча | 2 | февраль | прак.зан | волейб. сетка,мяч | ОРУ | 2 |
| 22 | Тема 4.2.Игра в волейбол | 2 | февраль | прак.зан | волейб. сетка,мяч | ОРУ |  |
| 23 | Тема 4.3.Мини-футбол.Техника ударов | 2 | февраль | прак.зан | футб.мяч | ОРУ | 2 |
| 24 | Тема 4.4.Игра в футбол | 2 | март | прак.зан | футб.мяч | ОРУ |  |
| 25 | Тема 4.5.Баскетбол.Передача и ведение мяча | 2 | март | прак.зан | баск.мяч | ОРУ | 2 |
| 26 | Тема 4.6.Игра в баскетбол | 2 | март | прак.зан | баск.мяч | ОРУ |  |
|  | **Раздел 5. Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Тема 5.1.Бег на короткие, средние и длинные дистанции. | 2 | март | прак.зан | беговая дорожка | ОРУ | 2 |
| 28 | Тема 5.2.Выполнение прыжков  | 2 | март | прак.зан | беговая дорожка | ОРУ |  |
| 29 | Тема 5.3.Метание гранаты | 2 | апрель | прак.зан | беговая дорожка | ОРУ |  |
| 30 | Тема 5.4..Контрольные нормативы. | 2 | апрель | прак.зан | беговая дорожка | ОРУ | 1 |
| 31 | Тема 5.5.Контрольные нормативы. | 2 | апрель | прак.зан | беговая дорожка | ОРУ |  |
|  | **Всего** | 62 |  |  |  |  | 27 |

Литература:

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

**Для обучающихся**

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2010.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.

Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая куль­тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. посо­бие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

**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 наука 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 наука 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».

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. посо­бие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприя­тий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического монито­ринга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготов­ка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)