

**Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Чистопольский сельскохозяйственный техникум имени Г.И. Усманова»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 Физическая культура

«Общеобразовательный цикл»

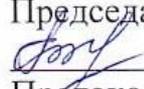
программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих

По профессии 43.01.02 Парикмахер

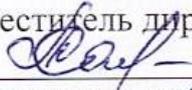
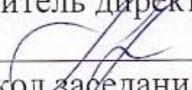
Профиль: **социально- экономический**

Чистополь, 2022

ОДОБРЕНО:

Председатель ПЦК:
 Г.Н. Сахабутдинова
Протокол заседания ПЦК
№ 1 от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заместитель директора по НМР:
 Т.А. Сатунина
Заместитель директора по УР
 И.М. Котельникова
Протокол заседания НМС
№ 1 от "31" августа 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета общеобразовательного цикла ОУП.06 «Физическая культура» является частью программы ППССЗ по специальности: 43.01.02 Парикмахер, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования 43.01.02 Парикмахер, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 07.05.2014г. № 441. Разработана на основе Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (в последней редакции).

Организация - разработчик: ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

Разработчик: Валиев Ф.А., преподаватель ГАПОУ «Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова»

Эксперты:

СОДЕРЖАНИЕ

	стр
1. Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета	5
3. Содержание учебного предмета	7
4. Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы	15
5. Условия реализации программы учебного предмета	34
6. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	35

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, 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, служащих, специалистов среднего звена.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью.
- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке;
- 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;
- Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Владение 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.

1.2. Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебного предмета «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

В т о р а я содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Т р е т ь я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

1.3. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы: предмет входит в блок базовых общеобразовательных предметов.

1.4. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	339
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	226
в том числе: в форме практической подготовки	8
лабораторные занятия	*
практические занятия	224
контрольные работы <i>(если предусмотрены)</i>	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	113
в том числе:	
Выполнение комплекса упражнений, тренировочный бег, ОРУ с мячами и без, Рефераты по разделам, презентации по индивидуальным темам	113
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета физическая культура, обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• личностных:

- 1) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 2) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

3) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

4) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

• метапредметных;

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

• предметных

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

В ходе оценки результатов освоения учебной дисциплины учитывается движение по достижению личностных результатов обучающимися

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
ЛР13	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
ЛР 20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию

ЛР 24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.
ЛР 25	Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Теоретический раздел

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Биологические и гуманитарные дисциплины, изучающие человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Краткая характеристика функциональных систем организма. Развитие человека как личности и его организма в процессе активной двигательной деятельности. Возрастные особенности развития. Физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности. Физиологическая характеристика некоторых состояний, возникающих в процессе двигательной деятельности (предстартовое состояние, разминка, вработывание, «мертвая точка», «второе дыхание», утомление).

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Тема 1.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000 м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение - 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 2. Гимнастика

Тема 2.1. Гимнастика

Краткие сведения о развитии гимнастики. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусьях (юноши), брусьях разновысоких и бревне (девушки). Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий. Стойка на лопатках (девушки). Разучивание основных элементов на перекладине. Брусьях (юноши), на брусьях разновысоких и бревне (девушки). Элементы акробатики. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь.

Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусьях (девушки).

Раздел 3. Спортивные игры

Тема 3.1 Баскетбол.

Техника передачи мяча, техника ведения. Техника броска в корзину. Ловля мяча двумя руками. Держание баскетбольного мяча. Передача мяча в движении от груди двумя руками, одной рукой от плеча. Совершенствование техники. Передача и ловля мяча в движении. Броски по кольцу в два шага. Изучение технических действий. Передача мяча одной рукой сверху («крюком»). Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху («крюком»). Ловля низко летящего мяча. Ловля мяча, летящего вслед. Передача мяча одной рукой снизу. Бросок одной рукой от плеча с прыжком после ведения в баскетболе. Прием контрольных нормативов по баскетболу. Закрепление изученных приемов в двухсторонней игре.

Раздел 4 Лыжный спорт

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Совершенствование техники изученных ходов. Передвижение по учебной лыжне, по дифференцированным заданиям. Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного ходов. Техника торможения упором одной и двумя лыжами. Выполнение учебного норматива по лыжам. Совершенствование техники изученных способов передвижения, комбинированных ходов. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование. Юноши - 5 км, 10 км. Девушки - 3 км, 5 км.

Раздел 5. Плавание

Тема 5.1. Плавание

Влияние плавания на организм человека. Занятия в воде закаляют организм человека, помогают бороться с простудными заболеваниями. Регулируют деятельность сердца, дыхательной и нервной систем, активизируют обменные процессы. Улучшают выделительную функцию, способствуют гармоническому развитию. Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания. Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Раздел 6. Спортивные игры

Тема 6.1 Волейбол.

Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная (стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Развитие быстроты и прыгучести. Воспитание скоростно-силовой подготовки у студентов.

Тема 6.2. Мини-футбол

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону.

Раздел 7. Лёгкая атлетика.

Тема 7.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000 м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение - 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 8. Лёгкая атлетика.

Тема 8.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение- 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 9. Гимнастика

Тема 9.1. Гимнастика

Краткие сведения о развитии гимнастики. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки). Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий. Стойка на лопатках (девушки). Разучивание основных элементов на перекладине. Брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки). Элементы акробатики. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косога разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусках (девушки).

Раздел 10. Спортивные игры

Тема 10.1 Баскетбол.

Техника передачи мяча, техника ведения. Техника броска в корзину. Ловля мяча двумя руками. Держание баскетбольного мяча. Передача мяча в движении от груди двумя руками, одной рукой от плеча. Совершенствование техники. Передача и ловля мяча в движении. Броски по кольцу в два шага. Изучение технических действий. Передача мяча одной рукой сверху («крюком»). Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху («крюком»). Ловля низко летящего мяча. Ловля мяча, летящего вслед. Передача мяча одной рукой снизу. Бросок одной рукой от плеча с прыжком после ведения в баскетболе. Прием контрольных нормативов по баскетболу. Закрепление изученных приемов в двухсторонней игре.

Теоретический раздел

Тема. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Основы методики обучения двигательным умениям и навыкам. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы, принципы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие, подготовленность, психические свойства и качества личности

Раздел 11 Лыжный спорт

Тема 11.1. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Совершенствование техники изученных ходов. Передвижение по учебной лыжне, по дифференцированным заданиям. Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного ходов. Техника торможения упором одной и двумя лыжами. Выполнение учебного норматива по лыжам. Совершенствование техники изученных способов передвижения, комбинированных ходов. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование. Юноши - 5 км, 10 км. Девушки - 3 км, 5 км.

Раздел 12. Плавание

Тема 12.1. Плавание

Влияние плавания на организм человека. Занятия в воде закаляют организм человека, помогают бороться с простудными заболеваниями. Регулируют деятельность сердца, дыхательной и нервной систем, активизируют обменные процессы. Улучшают выделительную функцию, способствуют гармоническому развитию. Вид плавания — одно из направлений (так называемая разновидность) активной физической деятельности человека в воде. Каждый из видов плавания характеризуется особыми движениями или способами передвижения в водной среде. А способ передвижения в воде определяет технику плавания. Виды плавания: спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное (художественное, синхронное), прикладное, подводное.

Способы спортивного плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Общие понятия о принципах, средствах, методах спортивной тренировки. Основные термины, используемые для описания средств и методов тренировки, характеризующие ошибки техники.

Раздел 13. Спортивные игры

Тема 13.1 Волейбол.

Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная (стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Развитие быстроты и прыгучести. Воспитание скоростно-силовой подготовки у студентов.

Раздел 13. Спортивные игры

Тема 13.2 Баскетбол.

Техника передачи мяча, техника ведения. Техника броска в корзину. Ловля мяча двумя руками. Держание баскетбольного мяча. Передача мяча в движении от груди двумя руками, одной рукой от плеча. Совершенствование техники. Передача и ловля мяча в движении. Броски по кольцу в два шага. Изучение технических действий. Передача мяча одной рукой сверху («крюком»). Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху («крюком»). Ловля низко летящего мяча. Ловля мяча, летящего вслед. Передача мяча одной рукой снизу. Бросок одной рукой от плеча с прыжком после ведения в баскетболе. Прием контрольных нормативов по баскетболу. Закрепление изученных приемов в двухсторонней игре.

Раздел 14. Лёгкая атлетика.

Тема 14.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500

метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение- 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 15. Лёгкая атлетика.

Тема 15.1. Лёгкая атлетика

Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Техника метания гранаты с места. Бег на 100 и 500 метров. Скрестный шаг при метании гранаты. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника низкого старта и стартового ускорения.

Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в высоту. Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения. Техника толкания ядра с места. Кросс. Контрольное упражнение - кросс 500 м. Контрольное упражнение - кросс 1000м, Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение- 3000 м, Марш-бросок - девушки - 3 км, Юноши – 6 км. Соревнование на первенство группы. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега. Контрольное упражнение - толкание ядра и соревнование. Совершенствование техники метания гранаты. Контрольное упражнение - прыжки в высоту. Соревнование. Контрольное упражнение - метание гранаты с разбега и бег на 100 метров. Соревнование. Развитие выносливости - бег в чередовании с ходьбой.

Раздел 16. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Тема 16.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

1. Упражнение на развитие бицепса.

Выполнение сгибания рук к плечам стоя. В исходном положении гантели удерживаются у внешней стороны бедра, ладонями к «себе». При подъеме снарядов, кисти разворачиваются наружу, в конечном положении ладони направлены на «себя». Выполнить от 8 до 10 раз.

2. Упражнение для укрепления трицепса.

Жим штанги или гантелей трицепсом от себя лежа. В начальном положении руки должны быть согнуты в локтях, ладони «от себя», гантели находятся в районе головы. Выполнить разгибание рук в локтях, стараясь удерживать предплечья рук неподвижно от 8 до 10 раз.

3. Развитие грудных мышц.

1) Жим штанги (гантелей) лежа от груди широким хватом. Это упражнение считается базовым, развивает не только грудные мышцы, но и активно воздействует на мускулатуру рук и дельты. В исходном положении руки должны быть согнуты, локти направлены в стороны. При выполнении жима гантелей, ладонь должна быть направлена от «себя». Выполняется в 10 повторениях.

2) Разведение рук с гантелями перед собой («баттерфляй») лежа, оказывает акцентированное воздействие на грудные мышцы. При разведении рук, надо стремиться к полной амплитуде движения.

4. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.

1) Подтягивание коленей к груди выполняется сидя. При выполнении этого упражнения для развития нижней доли брюшного пресса, гантель удерживается между ступней. Подтягивание колен выполняется в зависимости от физической подготовки от 15 до 30 раз.

2) Подъемы туловища, выполняемые сидя с закрепленными ногами («римский стул»), позволяют качественно нагрузить среднюю и верхнюю части мышц брюшного пресса. При выполнении подъемов, гантель размещается на плечах или груди и удерживается руками. Выполняется от 15 до 30 раз.

5. Развитие заднего пучка дельт и мышц плечевого пояса.

Разведение гантелей в стороны, находясь стоя в наклоне. В начальном положении, руки свободно опущены, ладони обращены к центру. Разведение гантелей необходимо выполнять в 10 повторениях.

6. Развитие широчайших мышц спины.

Выполнение тяги штанги (гантелей) стоя в наклоне. Упражнение следует выполнить в 10 повторениях в каждом из подходов.

7. Развитие мускулатуры плеча.

Одновременные жимы гантелей или гирь от плеча стоя развивают средний пучок дельт и воздействуют на трехглавую мышцу руки. Жимы выполняются по 10 раз.

8. Упражнения на развитие мышц ног.

1) Приседания со штангой или гантелями на плечах относятся к основным упражнениям и выполняется по 12 – 15 раз.

2) Выполнение разгибаний ног со снарядом, закрепленным на ступне ремнем, позволит активно проработать переднюю часть бедра. Упражнение выполняется сидя, по 15 повторений.

3) Сгибания ног с закрепленной на ступне гантелью позволяют развить мышцы задней поверхности бедра и выполняются по 15 раз.

Раздел 17. Спортивные игры

Тема 17.2 Баскетбол.

Техника передачи мяча, техника ведения. Техника броска в корзину. Ловля мяча двумя руками. Держание баскетбольного мяча. Передача мяча в движении от груди двумя руками, одной рукой от плеча. Совершенствование техники. Передача и ловля мяча в движении. Броски по кольцу в два шага. Изучение технических действий. Передача мяча одной рукой сверху («крюком»). Бросок двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху («крюком»). Ловля низко летящего мяча. Ловля мяча, летящего вслед. Передача мяча одной рукой снизу. Бросок одной рукой от плеча с прыжком после ведения в баскетболе. Прием контрольных нормативов по баскетболу. Закрепление изученных приемов в двухсторонней игре.

Раздел 18 Лыжный спорт

Тема 18.1. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка в системе физического воспитания. Совершенствование техники изученных ходов. Передвижение по учебной лыжне, по дифференцированным заданиям. Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного ходов. Техника торможения упором одной и двумя лыжами. Выполнение учебного норматива по лыжам. Совершенствование техники изученных способов передвижения, комбинированных ходов. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование. Юноши - 5 км, 10 км. Девушки - 3 км, 5 км.

Раздел 19. Спортивные игры

Тема 19.1 Волейбол.

Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Стойки волейболиста: основная (стартовая) стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками снизу. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Развитие быстроты и прыгучести. Воспитание скоростно-силовой подготовки у студентов.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Первый курс

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	В том числе в форме практичес. подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Теоретический раздел		Содержание учебного материала			
		Теоретическое занятие	1		
Тема1. Урок-презентация. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1	Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 1.		Легкая атлетика.			
Тема 1.1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	19		
Тема 1.1.1 Инструктаж по ТБ. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров	2	Инструктаж по ТБ. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование ОФП. Бег на 100 метров	1		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.2. Осенняя контрольная проверка: бег на 400 метров.	3-4	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 400 метров. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Тема 1.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	5-6	Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места	7-8	Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Прыжки в длину с места. Соревнования на первенство группы.	2	1	ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.5 Контрольное упражнение : девушки - кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	9-10	Контрольное упражнение :девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.6. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту.	11-12	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.7. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов	13-14	Техника метания гранаты с места. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Скрестный шаг при метании гранаты.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.8. Техника толкания ядра с места	15-16	Техника толкания ядра с места. Соревнования на первенство группы.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.9. Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	17-18	Равномерный бег на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	2	1	ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.10. Эстафетный бег 4* 100 метров, 4* 400 метров.	19-20	Эстафетный бег 4* 100 метров, 4* 400 метров.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №1 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №2 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №3 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

		Самостоятельная работа обучающихся №4 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №5 Подготовить презентацию по разделу.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 2		Гимнастика			
Тема 2.1. Гимнастика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	20		
Тема 2.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	21-22	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики (комбинация)	23-24	Элементы акробатики. Акробатическая комбинация.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	25-26	Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.4. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки).	27-28	Упражнения на снарядах. Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), брусках разновысоких и бревне (девушки). Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусках (девушки). Тестирование по гимнастике.	2	1	ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.5. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках	29-30	Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

разновысоких и бревне (девушки).		(девушки).			
Тема 2.1.6. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки).	31-32	Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки).	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.7. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	33-34	Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.8. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	35-36	Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.9. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)	37-38	Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки)	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.10. Контрольный урок: акробатическая комбинация	39-40	Акробатическая комбинация. Совершенствование техники выполнения.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №6 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №7 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №8 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №9 Выполнение системы упражнений на гимнастических снарядах	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №10 Подготовка презентации по данному разделу	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 3		Спортивные игры			
Тема 3.1. Баскетбол.		Содержание учебного материала			

		Практические занятия	20		
Тема 3.1.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	41-42	Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	43-44	Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.3. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	45-46	Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.4. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.	47-48	Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.5. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Тренировочная игра.	49-50	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Ведение мяча, передачи. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.6. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра.	51-52	Зачетные нормативы. Сдача зачетного норматива	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.7. Совершенствование техники выполнения отдельных элементов игры. Игра в одно кольцо.	53-54	Совершенствование техники выполнения отдельных элементов игры. Игра в одно кольцо.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.8. Совершенствование техники игры. Тренировочная игра	55-56	Совершенствование техники игры. Тренировочная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.9. Контрольное тестирование по баскетболу. Контрольная двухсторонняя игра	57-58	Контрольное тестирование по баскетболу. Контрольная двухсторонняя игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 3.1.10. Зачетные нормативы. Сдача зачетного норматива	59-60	Зачетные нормативы. Сдача зачетного норматива	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №11 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №12 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

		Самостоятельная работа обучающихся №13 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №14 Подготовка презентации по данному разделу	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	90/60		
Раздел 4		Лыжный спорт			
Тема 4.1. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	12		
Тема 4.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке.	61-62	Инструктаж по ТБ. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.2. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	63-64	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	65-66	Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.4 Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	67-68	Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.5 Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	69-70	Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	2	1	ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 4.1.6. Развитие скоростной выносливости. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом	71-72	Развитие скоростной выносливости. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №15 Упражнения для развития быстроты, выносливости.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №16 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

		Самостоятельная работа обучающихся №17 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 5		Плавание			
Тема 5.1. Плавание		Содержание учебного материала			
		Практические занятия		8	
Тема 5.1.1. Вводное тестирование.. Техника безопасности занятий.	73-74	Вводное тестирование. Техника безопасности занятий.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<i>Тема 5.1.2. Интерактивный урок. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</i>	<i>75-76</i>	<i>Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.</i>	2		<i>ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</i>
Тема 5.1.3. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	77-78	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2	1	ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.4. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	79-80	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №18 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки на суши и на воде	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №19 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 6.		Спортивные игры			
Тема 6.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия		14	
Тема 6.1.1. Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	81-82	Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	83-84	Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Тема 6.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	85-86	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.4. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	87-88	Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	89-90	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.6. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	91-92	Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.7. Тестирование по волейболу. Соревнования на первенство группы.	93-94	Тестирование по волейболу. Контрольная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №20 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №21 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №22 Подготовить презентацию по разделу.	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.2. Мини-футбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	6		
Тема 6.2.1. Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры.	95-96	Технические приёмы игры мини-футбол. Техника безопасности. Правила игры	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.2.2. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Тренировочная игра.	97-98	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке. Передача. Тренировочная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.2.3. Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.	99-100	Приём мяча, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Контроль мяча. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №23 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №24	1		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

		Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц			
Раздел 7.		Легкая атлетика.			
Тема 7.1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	11		
Тема 7.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Техника низкого старта и стартового ускорения.	101-102	Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.2. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м..	103-104	Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.3. Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».	105-106	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги».	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.4. Метание гранаты. Толкание ядра.	107-108	Техника метания гранаты с места. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Скрестный шаг при метании гранаты. Толкание ядра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.5. Эстафетный бег 4* 100 метров. Передача эстафетной палочки.	109-110	Эстафетный бег 4* 100 метров. Передача эстафетной палочки.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.6. Итоговое тестирование по ОФП. Контрольный урок	111	Итоговое тестирование по ОФП. Контрольный урок.	1		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №25 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №26 Подготовить презентацию по разделу.	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Темы индивидуальных проектов по физической культуре и ЗОЖ 1. Основы здорового образа жизни. 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. 3. История возникновения и развития Олимпийских игр. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастик 5. Спортивные объекты в Чистополе. 6. Спорт в Татарстане. 7. Здоровое питание - залог крепкого здоровья.			

		8. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека. 9. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. 10. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека			
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	76/51		
		ВТОРОЙ КУРС			
Раздел 8.		Легкая атлетика.			
Тема 8. 1.Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	16		
Тема 8.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров.	112-113	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.2. Осенняя контрольная проверка: Бег на 400 метров. Прыжки в длину с места.	114-115	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: Бег на 400 метров. Прыжки в длину с места.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	116-117	Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров. Техника низкого старта и стартового ускорения.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.4. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.	118-119	Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.5. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 метров, юноши - кросс 2000 метров	120-121	Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 метров, юноши - кросс 2000 метров	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.6. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	122-123	Прыжки в длину с разбега. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.7. Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника	124-125	Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

метания гранаты с 3-х шагов		метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов			
Тема 8.1.8. Соревнования на первенство группы: бег на 100 метров. Бег на 400 метров.	126-127	Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Бег на 400 метров.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №27 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №28 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №29 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №30 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №31 Подготовить презентацию по разделу.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 9		Гимнастика			
Тема 9.1. Гимнастика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	8		
Тема 9.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	128-129	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 9.1.2. Мастер-класс. Элементы акробатики. Гимнастическая комбинация.	130-131	Элементы акробатики. Гимнастическая комбинация.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 9.1.3. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	132-133	Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Тема 9.1.4. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусках разновысоких и бревне.	134-135	Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).. Упражнения на снарядах. Разучивание оборота вперед верхом, ознакомление с подъемом махом вперед и махом назад с предплечья (юноши). Разучивание вскока на бревно с косого разбега в сед на бревне (девушки). Техника подъема разгибом из упора на руках, согнувшись в сед, ноги врозь. Обучение соскоку углом назад из седа на бедре. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и разновысоких брусках (девушки). Тестирование по гимнастике.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №32 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №33 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 10		Спортивные игры			
Тема 10.1. Баскетбол.		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	9		
Тема 10.1.1. Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов	136-137	Вводное тестирование по баскетболу. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.2. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков.	138-139	Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.3. Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Тренировочная игра.	140-141	Взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Ведение мяча, передачи. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Тема 10.1.4. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра.	142-143	Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Двухсторонняя игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.5. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	144	Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	1		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №34 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №35 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №36 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	54/33		
Теоретический раздел		Содержание учебного материала			
		Теоретическое занятие			
Тема. Урок-презентация. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	145	Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	1		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 11		Лыжный спорт			
Тема 11.1. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	9		
Тема 11.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке. Техника попеременного	146	Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного	1		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

двухшажного хода.		двухшажного хода.			
Тема 11.1.2. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника торможения.	147-148	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.3 Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	149-150	Техника одновременного одношажного хода. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.4 Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	151-152	Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.5. Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	153-154	Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №37 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №38 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 12		Плавание			
Тема 12.1. Плавание		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	6		
Тема 12.1.1. Интерактивный урок. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	155-156	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	157-158	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2	1	ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.1.3. Старты. Повороты, ныряние ногами	159-160	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20,

и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.			ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №39 Подготовить презентацию по разделу.	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 13		Спортивные игры.			
Тема 13.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	14		
Тема 13.1.1. Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	161-162	Вводное тестирование. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	163-164	Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	165-166	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.4. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	167-168	Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	169-170	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Тренировочная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.6. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	171-172	Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.7. Тестирование по волейболу. Контрольная игра	173-174	Тестирование по волейболу. Контрольная игра	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

		Самостоятельная работа обучающихся №40 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №41 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №42 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.2. Баскетбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	6		
Тема 13.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	175-176	Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.2.2. Изучение практических действий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	177-178	Изучение практических действий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.2.3. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	179-180	Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №43 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 14.		Легкая атлетика.			
Тема 14.1. Лёгкая атлетика.		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	6		
Тема 14.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	181-182	Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.2. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	183-184	Бег по прямой, специальные беговые упражнения. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.3. Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м.	185-186	Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Контрольный урок.					
		Самостоятельная работа обучающихся №44 Подготовить презентацию по индивидуальным темам	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	63/42		
		ТРЕТИЙ КУРС			
Раздел 15.		Легкая атлетика.			
Тема 15. 1. Лёгкая атлетика		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	6		
Тема 15.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров	187-188	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 15.1.2. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	189-190	Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 200 метров.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 15.1.3. Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	191-192	Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №45 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	3		
Раздел 16		Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах			
Тема 16.1.		Содержание учебного материала			
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах		Практические занятия	6		
Тема 16.1.1. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий.	193-194	Вводное тестирование. Техника безопасности занятий.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<i>Тема 16.1.2. Мастер-класс. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой</i>	<i>195-196</i>	<i>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой</i>	2	1	<i>ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</i>
Тема 16.1.3. Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей,	197-198	Тренировка для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой	2	1	ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

штангой					
		Самостоятельная работа обучающихся №46 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 17		Спортивные игры			
Тема 2.1. Баскетбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия:	10		
Тема 17.1.1. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	199-200	Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 17.1.2. Совершенствование технических приемов: ловля и передача мяча в движении. Техничко – тактические действия в игре.	201-202	Совершенствование технических приемов: ловля и передача мяча в движении. Техничко – тактические действия в игре.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 17.1.3. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. «Прессинг», Зонная система защиты.	203-204	Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места. «Прессинг», Зонная система защиты.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 17.1.4. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	205-206	Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 17.1.5. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	207-208	Тестирование по баскетболу. Контрольная игра. Контрольный урок.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №47 Подготовить презентацию по индивидуальным темам	3		
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная		31/22	
Раздел 18		Лыжный спорт			
Тема 18.1. Лыжная подготовка		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	6		
Тема 18.1.1. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	209-210	Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 18.1.2. Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом	211-212	Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 18.1.3. Контрольное соревнование: юноши - 3 км, девушки - 2 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	213-214	Контрольное соревнование: юноши - 3 км, девушки - 2 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

		Самостоятельная работа обучающихся №48 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Раздел 19		Спортивные игры.			
Тема 19.1. Волейбол		Содержание учебного материала			
		Практические занятия	12		
Тема 19.1.1. Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	215-216	Стойки волейболиста: основная стойка. Стойка в момент выполнения передачи двумя руками сверху. Низкая стойка волейболиста при приеме мяча двумя руками сверху	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 19.1.2. Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	217-218	Технические приемы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 19.1.3. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	219-220	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 19.1.4. Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.	221-222	Передача мяча с изменением высоты. Тренировочная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 19.1.5. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Контрольная игра.	223-224	Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Контрольная игра.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 19.1.6. Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов. ГТО. Тестирование	225-226	Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов. Тестирование	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №49 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		Самостоятельная работа обучающихся №50 Подготовить презентацию по индивидуальным темам	3		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	25/18		
ВСЕГО ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО	339		
		ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ	226		
		САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	113		

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, спортивной площадки с секторами, лыжной базы.

Технические средства:

- Музыкальный центр;
- Видеопроектор;
- Персональный компьютер;
- Экран;
- Учебно-методическая литература.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Мячи;
- Лыжи;
- Гимнастический инвентарь;

5.2 Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования/ А.А. Бишаева. – 7-е издание.,стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительная литература:

Холодов Ж.К., Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / Ж.К. Холодов.-15-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

Полиевский С.А., Гигиенические основы физической культуры и спорта: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / С.А. Полиевский -1-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2021.

Решетников Н.В., Физическая культура: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / Н.В. Решетников -19-е издание стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2018.

Физическая культура . примерная программа для средних специальных учебных заведений. - М.:2001г.

Физическая культура. Примерная программа учебной дисциплины для средних специальных учебных заведений (Повышенный уровень). - М.: издательский отдел ИПР СПО. 2004г

Интернет- ресурсы:

<http://www.libsport.ru/> Российская Спортивная Энциклопедия.

<http://www.teoriya.ru/journals/>. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»

<http://www.teoriya.ru/fkvot/> Научно-методический журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»

<http://www.infosport.ru/sp/> Энциклопедия по видам спорта

5.3. Общие требования к организации образовательного процесса

Условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

Организация образовательного процесса в образовательном учреждении осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписаниями занятий.

При реализации образовательных программ независимо от форм получения образования могут применяться электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования.

Под электронным обучением понимается организация образовательного процесса с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие участников образовательного процесса.

Преподаватель использует:

1. Электронные образовательные ресурсы: облако Майл, РЭШ, Гугл Класс.
2. Электронные информационные ресурсы: ЭБС, тематические сайты, порталы, ютуб.
3. Технические средства для реализации процесса обучения в дистанционном режиме: ПК, ноутбук, планшет, смартфон.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, в том числе с применением форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>• личностных:</p> <p>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>— потребность к самостоятельному использованию физической</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Участие во внеурочных</p>

<p>культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;</p> <p>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях</p> <p>навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>— готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>• метапредметных:</p> <p>— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов</p>	<p>мероприятиях по физической культуре</p> <p>Тестирование</p> <p>Дифференцированный зачёт</p> <p>-видео- или фото-отчет</p> <p>- online тестирование</p> <p>- опрос в режиме видеоконференции</p> <p>-on-line-опрос в система Гугл Класс;</p> <p>- тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p>
--	---

<p>двигательной активности;</p> <p>— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>• предметных:</p> <p>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p>Участие во внеурочных мероприятиях по физической культуре</p> <p>Тестирование</p> <p>Дифференцированный зачёт</p> <p>-видео- или фото-отчет</p> <p>- online тестирование</p> <p>- опрос в режиме видеоконференции</p> <p>-on-line-опрос в система Гугл Класс;</p> <p>- тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс</p> <p>Участие во внеурочных мероприятиях по физической культуре</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Тестирование</p> <p>Дифференцированный зачёт</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p>
---	---

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценка достижения обучающимися личностных результатов проводится в рамках контрольных и оценочных процедур, предусмотренных настоящей программой.

Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
ЛР13 Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики; – конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
ЛР20 Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	<ul style="list-style-type: none"> – проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
ЛР24 Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личного развития;
ЛР25 Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личного развития;

