

Министерство культуры Республики Татарстан  
ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**

**ОУД. 06 Физическая культура**

**для профессии**

**54.01.01. Исполнитель художественно-оформительских работ**

Базовая подготовка профессионального образования

г. Казань, 2025г.

РАССМОТРЕНА  
ПЦК общеобразовательных и  
общегуманитарных, естественно-  
научных и математических  
дисциплин

Протокол № 1  
От «29» 08 2025 г.  
Председатель  
ЧГ /Мамадалиева Ч.Г./

УТВЕРЖДЕНА  
Заместителем директора по УПР

Протокол № 1  
От «29» 08 2025 г.  
Председатель  
РМ /Габдрахманова Р.М./

**Организация-разработчик:** ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

**Разработчик:** Саетов Т.А, преподаватель ГАПОУ «Казанский техникум народных художественных промыслов»

Программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее СПО) 54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ, утвержденного Приказом Министерства образования и науки РФ от 2 августа 2013 г. №668, зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 20.08.2013 г. №29492.

- ОПОП (основной профессиональной образовательной программы) по профессии 54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ.
- рабочей программы воспитания.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>8</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>15</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## Физическая культура

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии 54.01.01 Исполнитель художественно-оформительских работ.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы.

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

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

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

В результате освоения дисциплины, обучающиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

### **Программа ОУД.06 Физическая культура.**

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

#### ***метапредметных:***

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– 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;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– 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;

#### ***предметных:***

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

– 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).

Занятия по физической культуре содействует формированию следующих общих компетенций:

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

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

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы учебной дисциплины 365 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 218 часов; самостоятельной работы обучающегося 112 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b><i>Объем часов</i></b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	332
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	218
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	112
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>20</b>	
	Практическое занятие №1. Правила техники безопасности на уроках по л/атлетике. Разучивание ОРУ, техника бега. Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе до 10 мин. Игра с мячом.	2	1
	Практическое занятие №2. Разучивание ОРУ в парах, кросс по пересеченной местности. Упражнения на дыхание. Пульсометрия. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	2	2
	Практическое занятие №3. ОРУ в парах, разучивание специальных беговых упражнений, техники бега с высокого старта. Упражнения на растягивание мышц. Подвижная игра. Бадминтон.	2	2
	Практическое занятие №4. Специально-беговые упражнения, ОРУ, закрепление техники бега с высокого старта, стартовый разгон, финиширование. Игра в бадминтон. Оценка техники бега с низкого старта.	2	2
	Практическое занятие №5. ОРУ, специально – беговые упражнения, разучивание и закрепление техники бега с низкого старта, стартовый разгон, финиширование.	2	2
	Практическое занятие №6. Контрольный занятие, бег 30 м с высокого и низкого старта (на оценку). Подвижная игра.	2	1
	Практическое занятие №7. ОРУ с предметами, ОФП (силовая круговая тренировка на развитие крупных групп мышц). Подвижная игра (эстафета). Оценка техники спринтерского бега (60 м).	2	2
	Практическое занятие №8. ОРУ типа утренней зарядки (на оценку). ОРУ с предметами (на оценку), Игра в бадминтон, наст теннис.	2	2
	Практическое занятие №9. Специально-беговые упражнения, ОРУ, бег 60 м с низкого старта, «челночный бег» - КУ. Игра в бадминтон, наст теннис	2	2
Практическое занятие №10.ОРУ в парах( на оценку), спец бег упр., «челночный бег», Опрос.	2	2	
<b>Раздел 2. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>50</b>	
	Практическое занятие №11. ТБ на занятиях спортивными играми, СБУ, бег по кругу, основная стойка, перемещение игрока	2	2
	Практическое занятие №12.ОРУ в парах, челночный бег, игровая эстафета, перемещение игрока, прием мяча.	2	2
	Практическое занятие №13.ОРУ в парах на сопротивление. Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование подачи мяча в парах ч/з сетку. Учебно-тренировочные упражнения.	2	2
	Практическое занятие №14.ОРУ, прием мяча снизу после подачи, упражнении через сетку с мячом.	2	2

Практическое занятие №15.ОРУ, прием мяча снизу после подачи, упражнении через сетку с мячом.	2	2
Практическое занятие №16.ОРУ, техника перемещения игрока (на оценку). Техника передачи мяча сверху двумя руками (во встречных колоннах) в парах (Р). Игровая эстафета с использование перемещений по залу.	2	2
Практическое занятие №17.ОРУ в движении, челночный бег. Техника передачи мяча сверху двумя руками (З и С). Прием и передача мяча из зоны 3 в 2 и 4 (Р). Отбивание мяча (в парах) ч/з сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	3
Практическое занятие №18.КУ - прием и передача мяча из зоны 3 в 2 и 4 (на оценку). Нижняя прямая подача через сетку ( З и С).Обучение техники нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	2	2
Практическое занятие №19.ОРУ в движении, Верхняя прямая подача, прием мяча одной рукой с последующим падением. Прием мяча с падением вперед и последующим скольжением на груди-животе, совершенствование ранее изученных способов игры.	2	2
Практическое занятие №20.ОРУ в парах на сопротивление. Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование подачи мяча в парах ч/з сетку. Учебно-тренировочные упражнения.	2	2
Практическое занятие №21.Совершенствование ОРУ, техника приема мяча снизу двумя руками после подачи, учебно-тренировочные упр ч/з сетку.	2	2
Практическое занятие №22.ОРУ в движении, ОФП (силовой комплекс с утяжелителями), прием мяча снизу двумя руками после подачи, нападающий удар ч/з сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	2
Практическое занятие №23.Прием мяча одной рукой с последующим падением, совершенствование ранее изученных приемов.	2	2
Практическое занятие №24.ОРУ в движении, Верхняя прямая подача, прием мяча одной рукой с последующим падением, игра по упрощенным правилам.	2	2
Практическое занятие №25.Совершенствование ранее изученных способов игры, тактика блокирования, нападения, защиты (Р). Учебно-тренировочная игра.	2	2
Практическое занятие №26.Прием мяча с падением вперед и последующим скольжением на груди-животе, совершенствование ранее изученных способов игры. Тактика блокирования и нападения (З и С). Опрос.	2	2
Практическое занятие №27.Совершенствование техники нападающего удара, прием и подача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4, совершенствование ранее изученных приемов игры.	2	2
Практическое занятие №28.Совершенствование ранее изученных способов игры, тактика блокирования, нападения, защиты (Р). Учебно-тренировочная игра.	2	2
Практическое занятие №29.ОРУ в движении, ОФП (силовой комплекс с утяжелителями), прием мяча снизу двумя руками после подачи, нападающий удар ч/з сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	2
Практическое занятие №30.Прием мяча с падением вперед и последующим скольжением на груди-животе, совершенствование ранее изученных способов игры. Учебно-тренировочная игра.	2	2

	Практическое занятие №31.ОРУ в парах на сопротивление. Развитие скоростно-силовых качеств, совершенствование подачи мяча в парах ч/з сетку. Учебно-тренировочные упражнения.	2	2
	Практическое занятие №32.КУ - прием и передача мяча из зоны 3 в 2 и 4. Нижняя прямая подача через сетку (З и С).Обучение техники нападающего удара. Игра по упрощенным правилам.	2	2
	Практическое занятие №33.ОРУ в движении, Верхняя прямая подача, прием мяча одной рукой с последующим нападением, игра по упрощенным правилам.	2	2
	Практическое занятие №34.ОРУ в движении, челночный бег. Техника передачи мяча сверху двумя руками (З и С). Прием и передача мяча из зоны 3 в 2 и 4 (Р). Отбивание мяча (в парах) ч/з сетку. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №35.Зачет: раздел легкой атлетики(нормы ГТО), раздел волейбол( "нижняя прямая " подача).	2	2
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка, коньки.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие №36.Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовкой, температурный режим. Первая помощь при травмах и обморожениях. Ходьба свободными ходами по учебному кругу (дист. 2км). Разучивание техники одновременного двушажного хода.	2	3
	Практическое занятие №37.Техника одновременного двушажного хода. Разучивание техники попеременного двушажного хода. Учебная ходьба на лыжах. Корректировка согласованной работы рук и ног.	2	2
	Практическое занятие №38.КУ – одновременный и попеременный двушажный ход. Прохождение дист. 2 км свободным ходом, переход с одного шага на другой в зависимости от условий дистанции (Р).	2	2
	Практическое занятие №39.Техника перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Координация работы рук. Дист. 1,5 (девушки) и 2 км (юноши).	2	2
	Практическое занятие №40.Тактика лыжных гонок, распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Подъемы и спуски. Техника безопасного падения. Прохождение учебной дист. 2 км.	2	3
	Практическое занятие №41.КУ – дистанция 2 км (девушки) и 3 км (юноши) (на рез-т).	2	2
	Практическое занятие №42.Т/б при катании на коньках. Страховка и самоконтроль. Катание на коньках по учебному кругу.	2	2
	Практическое занятие №43.Разучивание техники катания на коньках, отталкивание. Способы торможения и	2	2
	Практическое занятие №44.Техника передвижения «спиной вперед», фигурное катание. Совершенствование	2	2
	Практическое занятие №45.Совершенствование навыков катания самостоятельно. «Фигурное катание» – на оценку.	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие №46.Т/б на уроках по гимнастике, страховка. Строевые упражнения (Р). Повороты, перестроения. ОРУ с предметами (Р). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №47.Строевые упр, ОРУ в парах на сопротивление, способы самоконтроля (опрос). Упр на развитие силы мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса.	2	2

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	Практическое занятие №48. СУ, перестроения в колонны по 2, 4, 6. Ору в движение, разучивание комплекса по коррекции осанки. Стретчинг. Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №49. СУ, ОРУ в движении, подтягивание и лазание по гимнастической стенке (юн), вис на согнутых руках (дев). Прыжки со скакалкой. Висы и упоры.	2	2
	Практическое занятие №50. ОРУ, висы и упоры на гимн стенке. Упр на растягивание мышц в статике. Игра по выбору.	2	3
	Практическое занятие №51. КУ – комплекс корригирующей гимнастики на осанку. Кувырок вперед (Р). Игровая эстафета с преодолением гимнастических препятствий.	2	2
	Практическое занятие №52. Длинный кувырок вперед (З). Развитие гибкости (работа в парах). Игровая эстафета с преодолением гимнастических препятствий.	2	2
	Практическое занятие №53. КУ – длинный кувырок вперед, разучивание техники стойки на голове с помощью. Страховка. Тест на развитие гибкости (на оценку).	2	2
	Практическое занятие №54. Развитие силовых качеств(круговая тренировка). Оценка техники выполнения равновесия на одной, длинный кувырок вперед.	2	2
	Практическое занятие №55. Оценка техники выполнения строевых упражнений(перестроение в движении). Обучение технике выполнения "переворота в сторону".	2	2
	Практическое занятие №56. Переворот в сторону - страховка, помощь. Самост. соверш. техники. Развитие гибкости(разучивание комплекса упражнений).	2	3
	Практическое занятие №57. Оценка техники выполнения " акробатических элементов", стретчинг в парах. Игра по выбору.	2	2
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Практическое занятие №58. ОРУ, Спец прыжковые упр, правила игры, т/б. Основная стойка игрока, техника передвижения (Р). Игровая эстафета.	2	2
	Практическое занятие №59. Повторить комплекс ОРУ (типа зарядки), бег в медл. темпе до 8 мин со сменой скорости и выпрыгиванием вверх. Эстафета с мячом.	2	2
	Практическое занятие №60. ОРУ в движении, техника передачи мяча: одной рукой о плеча, двумя руками от груди (Р и З) в парах. Ловля мяча. Игра.	2	2
	Практическое занятие №61. Способы передачи мяча: двумя руками сверху, снизу, одной рукой, одной рукой от головы, снизу с отскоком от пола (Р и З) (во встречных колоннах).	2	2
	Практическое занятие №62. Техника ведения мяча (Р). Правила ведения мяча (опрос). Учебно-тренировочная	2	2
	Практическое занятие №63. Ведение мяча в движении (З и С). Учебно-тренировочная игра. Правила игры	2	2
	Практическое занятие №64. Техника ведения мяча (С). Совершенствование бега с изменением направления, повороты. Оценка техники бега с изменениями направления.	2	2
Практическое занятие №65. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от пола и двумя руками	2	2	

	Практическое занятие №66. Техника ведения мяча (на оценку). Учебно - тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №67. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от пола и двумя руками сверху(на оценку). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №68. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от пола и двумя руками сверху(С).	2	2
	Практическое занятие №69. Способы передачи мяча: двумя руками сверху, снизу, одной рукой, одной рукой от головы, снизу с отскоком от пола (Р и З) (во встречных колоннах).	2	2
	Практическое занятие №70. Зачет: выполнение практических нормативов( челночный бег: 4x9 м; наклон вперед с гимнастической скамьи; ведение мяча(обводка))	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>68</b>	
<b>Раздел 6. Легкая атлетика баскетбол</b>	Практическое занятие №71. Развитие выносливости. Бег до 10 мин по учебному кругу. Спец беговые упражнения с выпрыгиванием вверх и сменой скорости. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	2
	Практическое занятие №72. ОРУ, бег по залу с выпрыгиванием вверх, прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Упражнения на дыхание. Развитие силы мышц ног.	2	2
	Практическое занятие №73. ОРУ в движении, спец бег упр, «челночный бег», развитие скоростно-силовых качеств (круговая тренировка с использованием отягощений).	2	2
	Практическое занятие №74. ОРУ, «челночный бег» (на рез-т), правила соревнований по метанию. Техника метания мяча с разбега (Р). Метание мяча на дальность. Оценка техники выполнения СБУ.	2	2
	Практическое занятие №75. Бег по учебному кругу, ОРУ в парах(на оценку), техника метания гранаты с разбега (Р). Закрепление и совершенствование навыков.	2	2
	Практическое занятие №76. КУ - метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию (опрос). Бег до 15 мин. Разучивание комплекса атлетической гимнастики.	2	2
	Практическое занятие №77. Повторение способов подачи и приемов мяча. Техника ведения мяча в движении. Правила игры (опрос). Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №78. Разучивание техники бросков мяча в корзину: с места, двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча и сверху. Закрепление навыков.	2	2
	Практическое занятие №79. Совершенствование бросков мяча в корзину ранее изученными способами, броски в движении (Р). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №80. КУ - Броски мяча в корзину (с места, прыжком). Броски в движении (З). Правила штрафных бросков (опрос). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №81. ОРУ, прыжковые упражнения, приемы овладения мячом (вырывание и выбивание), закрепление навыков (в парах) – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №82. ОРУ в движении(на оценку). Накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Закрепление ранее изученных навыков – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №83. Техника перехвата (Р). Совершенствование техники овладения мячом (в парах). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №84. КУ - эстафетный бег с ведением, ловлей, бросками мяча в корзину. Техника накрывания, правила защиты (Р). Игра в в баскетбол.	2	2
	Практическое занятие №85. Броски мяча в корзину ранее изученными способами( на оценку), броски в движении	2	2

	(С). Учебно-тренировочная игра.		
	Практическое занятие №86. Техника перехвата (С). Совершенствование техники овладения мячом (в парах). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №87. Накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Закрепление ранее изученных навыков – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №88. Техника перехвата (З). Совершенствование техники овладения мячом (в парах). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №89. Техника перехвата (С). Совершенствование техники овладения мячом (в парах). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №90. КУ - эстафетный бег с ведением, ловлей, бросками мяча в корзину. Техника накрывания, правила защиты (Р). Игра в в баскетбол.	2	2
	Практическое занятие №91. КУ - Броски мяча в корзину (с места, прыжком). Броски в движении (З). Правила штрафных бросков (опрос). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №92. ОРУ, прыжковые упражнения, приемы овладения мячом (вырывание и выбивание), закрепление навыков (в парах) – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №93. Броски в движении (С). Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №94. Повторение способов подачи и приемов мяча. Техника ведения мяча в движении. Правила игры (опрос). Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №95. Повторение способов подачи и приемов мяча. Техника ведения мяча в движении. Правила игры (опрос). Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №96. Броски мяча в корзину: с места, двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча и сверху. Закрепление навыков.	2	2
	Практическое занятие №97. Бег по учебному кругу, ОРУ в парах (на оценку), техника метания гранаты с разбега (Р). Закрепление и совершенствование навыков	2	2
	Практическое занятие №98. ОРУ, бег по залу с выпрыгиванием вверх, прыжковые упражнения. Кроссовая подготовка. Упражнения на дыхание. Развитие силы мышц ног.	2	2
	Практическое занятие №99. Развитие выносливости. Бег до 10 мин по учебному кругу. Спец беговые упражнения с выпрыгиванием вверх и сменой скорости. Развитие силы мышц брюшного пресса.	2	2
	Практическое занятие №100. Развитие силы мышц ног. Повторение способов подачи и приемов мяча. Техника ведения мяча в движении. Правила игры (опрос). Игра по выбору.	2	2
	Практическое занятие №101. ОРУ, прыжковые упражнения, приемы овладения мячом (вырывание и выбивание), закрепление навыков (в парах) – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №102. ОРУ, прыжковые упражнения, приемы овладения мячом (вырывание и выбивание), закрепление навыков (в парах) – самостоятельно. Учебно-тренировочная игра.	2	2
	Практическое занятие №103. КУ - метание гранаты на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию (опрос). Бег до 15 мин. Разучивание комплекса атлетической гимнастики.	2	2
	Практическое занятие №104. Зачет: нормативы ГТО (Прыжок в длину с места; сгибание и разгибание туловища; прыжки через скакалку;)	2	2
<b>Раздел 7. Лыжная подготовка,</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>8</b>	
	Практическое занятие №105. Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовке, температурный режим. Первая помощь при травмах и обморожениях. Ходьба свободными ходами по учебному	2	2

<b>коньки.</b>	Практическое занятие №106. Прохождение дист 2 км с переходом с одного хода на др. Коньковый ход (Р и З).	2	2
	Практическое занятие №107. Ходьба свободными ходами по учебному кругу. Спуски и подъемы, способы	2	2
	Практическое занятие №108. КУ – прохождение дист. 2 км (дев), 3 км (юн). Способы подъема.	2	2
<b>Раздел 8. Гимнастика.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>27</b>	
	Практическое занятие №109. Правила т/б на уроках по гимнастике. Страховка. Построения, перестроения. Подтягивание, лазание по гимнастической стенке без помощи ног (юн.) вис на согнутых ногах (дев).	2	2
	Практическое занятие №110. Строевые перестроения (на оценку). ОРУ в парах. Длинный кувырок вперед ч/з препятствие Р и З). Стойка на голове на руках (Р). Развитие гибкости.	2	2
	Практическое занятие №111. КУ - Длинный кувырок вперед ч/з препятствие. Стойка на голове, на руках (З). Упражнения у гимнастической стенки. Висы и упоры.	2	2
	Практическое занятие №112. ОРУ, перестроения в колонны по 2, 4, 6( на оценку). Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Составление комплекса корригирующей гимнастики. Эстафета с преодолением препятствий.(	2	2
	Практическое занятие №113. Стойка на голове (КУ). Стойка на руках (с помощью) (юн.) (Р). Акробатические элементы (Р) (дев). Стретчинг.	2	2
	Практическое занятие №114. КУ - Длинный кувырок вперед ч/з препятствие. Стойка на голове, на руках (З). Упражнения у гимнастической стенки. Висы и упоры.	2	2
	Практическое занятие №115. Строевые перестроения (на оценку). ОРУ в парах. Длинный кувырок вперед ч/з препятствие С). Стойка на голове на руках (З). Развитие гибкости.	2	2
	Практическое занятие №116. Строевые перестроения. ОРУ в парах. Длинный кувырок вперед ч/з препятствие С). Стойка на голове на руках (С). Развитие гибкости.	2	2
	Практическое занятие №117. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Составление комплекса корригирующей гимнастики. Эстафета с преодолением препятствий	2	2
	Практическое занятие №118. КУ - Длинный кувырок вперед ч/з препятствие. Стойка на голове, на руках . Упражнения у гимнастической стенки. Висы и упоры.	2	2
	Практическое занятие №119. Страховка. Построения, перестроения. Подтягивание, лазание по гимнастической стенке без помощи ног (юн.) вис на согнутых ногах (дев).	2	2
	Практическое занятие №120. Страховка. Построения, перестроения. Подтягивание, лазание по гимнастической стенке без помощи ног (юн.) вис на согнутых ногах (дев).	2	2
	Практическое занятие №121. Развитие силы мышц спины и брюшного пресса. Составление комплекса корригирующей гимнастики. Эстафета с преодолением препятствий	2	2
	Практическое занятие №122. Дифференцированный зачет: комплекс ОРУ( с предметами) мин. 8 упр.;	1	2

	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  <b>Подготовка докладов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.</li> <li>2. Проблемы зрения. Метод Уильяма Бейтса. Методики народных целителей России.</li> <li>3. Метрологическое обеспечение измерений в спорте. Шкалы измерений. Точность измерений. Основные понятия. Систематические и случайные ошибки измерений. Абсолютные и относительные ошибки измерений.</li> <li>4. Эффекты оздоровительного бега и ходьбы. Положительные эффекты оздоровительного бега и ходьбы. Практика оздоровительного бега. Техника оздоровительного бега и ходьбы. Рекомендации по оздоровительному бегу. Техника оздоровительного бега.</li> <li>5. Проекция состояния национальной идеи на сегодняшнюю ситуацию в российском спорте.</li> <li>6. Массаж — метод профилактики и лечения, представляющий собой совокупность приемов дозированного механического воздействия на различные участки тела человека, производимого руками массажиста или специальными аппаратами.</li> <li>7. Парусный спорт</li> <li>8. Славянские стили боя. "Русский стиль".</li> <li>9. Таэквон-до</li> <li>10. Тяжелая атлетика - вид спортивно-соревновательный.</li> <li>11. Татарская борьба «Корэш»</li> <li>12. Самбо</li> <li>13. Плавание</li> <li>14. Лыжные гонки</li> <li>15. Гимнастика</li> <li>16. Керлинг</li> <li>17. Серфинг</li> <li>18. Фристайл</li> <li>19. Могул</li> <li>20. Олимпийские игры</li> <li>21. Чемпионат Мира</li> <li>22. Хоккей</li> <li>23. Самбо</li> <li>24. Каратэ</li> <li>25. Рукопашный бой</li> <li>26. Дайвинг</li> <li>27. История развития шахматов</li> <li>28. Шашки</li> <li>29. Дартс</li> <li>30. Эффекты оздоровительного бега</li> <li>31. Ходьба и бег</li> <li>32. Биатлон</li> <li>33. Теннис</li> <li>34. Настольный теннис</li> </ol>	112	
--	---	-----	--

	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего часов</b>	<b>332</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивных залах, в тренажерных залах и на открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Инвентарь и оборудование:

1. Баскетбольные фермы со щитами и кольцами-2 шт.
2. Баскетбольные щиты с кольцами на стенах -4шт
3. Гимнастические стенки-12шт.
4. Гимнастические скамейки -12 шт.
5. Стойки волейбольные пристенные -2 шт.
6. Силовая станция -2шт.
7. Велотренажер
8. Велотренажер «Kettler Polo S» -2шт.
9. Велотренажер «Торнео»
10. Тренажер гребной «Kettler»
11. Силовой тренажер «Kettler»
12. Силовой тренажер «Kettler»
13. Беговая дорожка «Торнео»
14. Батут «Атеми»
15. Министеппер
16. Скамья для жима – 2шт.
17. Коврики поролон. - 20 шт.
18. Гриф гантельный -6 шт.
19. Диск обрезин. 1,25 кг - 4шт., 2,5 кг - 8шт., 5 кг. – 4 шт.
20. Гриф для штанги -3шт.
21. Диски метал. 2,5 кг. - 2 шт., 5кг - 6 шт., 10кг - 6 шт., 15кг - 2 шт, 20кг - 2 шт.
22. Диски «Здоровье» - 4 шт.
23. Гири 24кг. - 2 шт., 16кг. - 2шт.
24. Гриф изогнутый-2шт.
25. Тренажер для мышц ног
26. Тренажер – шпагат
27. Тренажер для мышц груди «Наутилус»
28. Стол для армрестлинга ПС-63.1
29. Стойка С-6
30. Тренажер для мышц груди ПС-3
31. Тренажер бицепс-тяга ПС-22
32. Комплексный тренажер «Мехико-S»
33. Скамья универсальная «Alta»-2шт.

34. Аэро Степпер
35. Беговая дорожка «Sprint»
36. Стол теннисный - 4шт.
37. Диски обрез. разного веса для тренажеров комплект 13 шт.
38. Пояс атлетический -2 шт.
39. Диски метал. 2,5 кг. – 2 шт., 5 кг. – 2 шт., 10 кг. – 2 шт., 15 кг. – 4 шт.
40. Диски обрезин. 1,25 кг. – 8 шт., 2,5 кг. – 8 шт., 5 кг. – 12 шт.
41. Мячи: волейбольные -20шт., баскетбольные-20шт., футбольные-4 шт., теннисные -10шт.
42. Волейбольная сетка -3 шт.
43. Антенна для волейбольной сетки - 2 шт
44. Колодки стартовые- 4шт.
45. Секундомер-4шт.
46. Измерительная рулетка-1шт.
47. Гранаты для метания -6 шт.
48. Эстафетные палочки -4шт.
49. Скакалки гимнастические-20шт.
50. Бадминтон-12 комплектов
51. Мячи набивные – 5шт.
52. Ракетки для н/тенниса - 4 комплекта
53. Палки гимнастические-10шт.
54. Обручи металлические 12 шт.
55. Эспандеры-

Технические средства обучения:

- 1.Музыкальный центр «SONY» и «PANASONIC»
- 2.Компьютер «ACER» IBM совместимый с лицензионным программным обеспечением
- 3.Принтер CANON

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основные источники:

1. Решетников Н.В, «Физическая культура», 2013 г.
2. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2007 – 176с.
3. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ.ред. В.И.Ильнича - М.: Гардарики,2004. – 448с.

Дополнительные источники:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов -2-е изд. – М.: Мол. гвардия ,1987 – 191с.
2. Анатомия человека [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений./ под ред.: М.М. Курепина, А.П. Джигова, А.А Никитина.- М.:ИЦ ВЛАДОС, 2003. – 348с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков – М.: ЮНИТИ, 2003 – 255с.
4. Белякова Н.Т. Дневник самоконтроля для юношей [Текст] / Н.Т. Белякова, С.Ю. Юревский. – М.: ФиС, 1984. – 127с.
5. Гимнастика [Текст]: учебник для студентов вузов обуч. по спец. 050720 – Физическая культура/ под ред.: М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 5е изд. стереотип. – М.: Академия, 2008. – 445с.

Программное обеспечение и Интернет –ресурсы

- 1.Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.
- 2.Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука,2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.
- 3.Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]:/ М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.
- 4.Купчинов, Р.И. Физическое воспитание:[Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.
- 5.Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор- издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>уметь</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Итоговый контроль: дифференцированный зачет. Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.
<b>знать</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.	Контрольная работа по теоретическому разделу. Защита рефератов.

Студенты специальной медицинской группы и временно освобожденные от практических занятий в конце каждого семестра представляют тематические рефераты по разделам программы, в том числе и связанные с их индивидуальным отклонением в состоянии здоровья.

##### **Темы рефератов для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от практических занятий**

Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).