

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, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 личного 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. Количественная освоения 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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	218
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	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
Раздел 1. Легкая атлетика.	Содержание учебного материала	20	
	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. Контрольное 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	
Раздел 2. Волейбол.	Содержание учебного материала	50	
	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 мячо м.	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 (3 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 (3 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
Раздел 3. Лыжная подготовка, коньки.	Содержание учебного материала		
	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 безопасного падения.	2	2
	Практическое занятие №44.Техника передвижения «спиной вперед», фигурное катание. Совершенствование навыков катания самостоятельно.	2	2
Практическое занятие №45.Совершенствование навыков катания самостоятельно. «Фигурное катание» – на оценку.	2	2	
	Содержание учебного материала		
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	

Раздел 4. Гимнастика	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
Раздел 5. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	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 игра	2	2
	Практическое занятие №63.Ведение мяча в движении (З и С). Учебно-тренировочная игра. Правила игры (опрос)	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 сверху(С).	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: 4х9 м; наклон вперед с гимнастической скамьи; ведение мяча(обводка))	2	2
Раздел 6. Легкая атлетика баскетбол	Содержание учебного материала	68	
	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 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
Раздел 7. Лыжная подготовка,	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие №105. Техника безопасности и правила поведения на занятиях лыжной подготовке, температурный режим. Первая помощь при травмах и обморожениях. Ходьба св ободными ходами по учебному кругу (дист. 2км). Коньковый ход (Р).	2	2

коньки.	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
Раздел 8. Гимнастика.	Содержание учебного материала	27	
	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.(на оценку)	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.; корригирующ. гим-ки на осанку.	1	2	

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

	Дифференцированный зачет	2	
	Всего часов	332	

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. Гиря 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.Ильинича - 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
<p>уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.</p>	<p>Итоговый контроль: дифференцированный зачет.</p> <p>Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.</p> <p>Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.</p> <p>Контрольная работа по теоретическому разделу.</p> <p>Защита рефератов.</p>

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).