

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

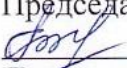
*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»  
программы подготовки специалистов среднего звена*

по специальности: **09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

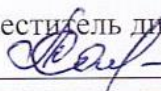
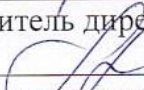
профиль: **Технологический**

**Чистополь, 2022**

**ОДОБРЕНО:**

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

**УТВЕРЖДЕНО:**

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

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: **09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по профессии среднего профессионального образования **09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 14.05.2014г. № 525.

Рабочая программа (далее – Программа) общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура»;

**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	28
6. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	30

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Пояснительная записка

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «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 учебной дисциплины «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;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### 1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично и общественно значимой деятельности, становлению целостного 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 учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая 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 учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в блок базовых общеобразовательных дисциплин.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

У.1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

З.1.Роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими компетенциями:

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

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

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

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

<b>Код ЛР</b>	<b>Личностные результаты реализации программы воспитания</b>
<b>ЛР 9</b>	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
<b>ЛР13</b>	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности
<b>ЛР 20</b>	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и

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

### 3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Общий объем дисциплины (всего)</b>	270
<b>Объем работы обучающегося во взаимодействии с преподавателем (всего)</b>	180
в том числе в форме практической подготовки	4
лекции	2
лабораторные, практические	178
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	90
Консультации	
Итоговая аттестация в виде дифференцированного зачёта	

Использование часов вариативной части:

№	Дополнительные знания, умения, практический опыт	Наименование темы	Кол-во часов	Обоснование включения в рабочую программу
1	<b>Уметь:</b> Держаться на поверхности воды. Плавать различными стилями. Оказывать первую помощь при ЧС на воде.	Тема 3.1.1. Плавание. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2	Получение обучающимися дополнительных знаний в области безопасности на воде. Обучение навыкам плавания
		Тема 3.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2	
		Тема 3.1.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2	
2	<b>Знать:</b> Правила поведения на воде. Правила оказания первой помощи при ЧС на воде.	Тема 9.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	1	

		Тема 15.1.1 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.	2
		Тема 15.1.2. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2
		<b>Итого</b>	<b>11</b>

## 3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Теоретический раздел

#### Тема 1. 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 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 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 брусьях (девушки).

### **Раздел 3. Плавание**

#### **Тема 3.1. Плавание**

Влияние плавания на организм человека. Занятия в воде закаливают 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 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. Спортивные игры**

#### **Тема 5.1 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 5.2 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.

### **Тема 5.3. 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 6.Лёгкая атлетика.**

### **Тема 6.1. 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 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 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 8. Гимнастика**

### **Тема 8.1. 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 9. Плавание**

### **Тема 9.1. Плавание**

Влияние плавание на организм человека. Занятия в воде закалывают 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 10 Лыжный спорт**

### **Тема 10.1. 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 11. Спортивные игры**

### **Тема 11.1 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 11.2 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.

### **Тема 11.3. 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 12. Лёгкая атлетика.**

### **Тема 12.1. 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 13. Лёгкая атлетика.**

### **Тема 13.1. 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 14. Гимнастика**

### **Тема 14.1. 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 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).

## **Раздел 15. Плавание**

### **Тема 15.1. 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 16 Лыжный спорт**

### **Тема 16.1. 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 17. Спортивные игры**

### **Тема 17.1 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 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. Лёгкая атлетика.**

### **Тема 18.1. 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.

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

Второй 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
<b>Теоретический раздел</b>		<b>Содержание:</b>			
Тема. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1-2	<b>Урок-презентация. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</b> Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 1.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 1. 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия:</b>	16		
Тема 1.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	3-4	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	5-6	Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.	7-8	Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 400 метров	9-10	Техника низкого старта и стартового ускорения. Бег на 400 метров	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.5. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м	11-12	Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.6. Развитие выносливости. Контрольное упражнение - кросс 2000 м	13-14	Развитие выносливости. Контрольное упражнение - кросс 2000 м	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25



Тема 1.1.7. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту	15-16	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнув ноги». Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 1.1.8.Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	17-18	Техника метания гранаты с места. Скрёстный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №1</b> Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №2</b> Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №3</b> Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №4</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 2</b>		<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	8		
Тема 2.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	19-20	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.2. Элементы акробатики. Стойка на лопатках (девушки). Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	21-22	Элементы акробатики. Стойка на лопатках (девушки). Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.3. Упражнения на снарядах. Основные элементы на перекладине, на брусках	23-24	Упражнения на снарядах. Основные элементы на перекладине, на брусках. 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.	2	1	ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 2.1.4. Тестирование по гимнастике. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки).	25-26	Тестирование по гимнастике. Выполнение зачетных комбинаций на перекладине (юноши) и на бревне (девушки).	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №5</b>	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20,

		Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.			ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №6</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 3</b>		<b>Плавание</b>			
<b>Тема 3.1. Плавание</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	6		
<i>Тема 3.1.1. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.</i>	27-28	<i>Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводные упражнения на суше.</i>	2		<i>ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</i>
<i>Тема 3.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.</i>	29-30	<i>Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.</i>	2	1	<i>ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</i>
<i>Тема 3.1.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</i>	31-32	<i>Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.</i>	2		<i>ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</i>
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №7</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки на суши и на воде	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №8</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/аудиторная</b>	<b>48/32</b>		
<b>Раздел 4</b>		<b>Лыжный спорт</b>			
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	8		
<i>Тема 4.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника одновременного одношажного хода.</i>	33-34	<i>Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника одновременного одношажного хода.</i>	2		<i>ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</i>
<i>Тема 4.1.2. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.</i>	35-36	<i>Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Обучение переходу с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход.</i>	2		<i>ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</i>
<i>Тема 4.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».</i>	37-38	<i>Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».</i>	2		<i>ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25</i>

Тема 4.1.4. Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км,	39-40	Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км,	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №9</b> Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №10</b> Подготовить презентацию по разделу	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 5</b>		<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	8		
Тема 5.1.1. Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.	41-42	Технические приёмы 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.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.	43-44	Передача мяча двумя руками снизу. Тактика 1 и 2 передачи. Ловля и броски мяча после различных перемещений.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.	45-46	Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Разучивание верхней передачи после перемещения.	2		ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.1.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.	47-48	Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №11</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №12</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Тема 5.2. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	6		
Тема 5.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Броски по корзине.	49-50	Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.2.2. Совершенствование технических приёмов. Штрафные броски. Практические действия.	51-52	Совершенствование технических приёмов: ловля и передача мяча в движении. Выполнение штрафных бросков. Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Обучение индивидуальным защитным	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

		действиям. Держание противника, выбор места			
Тема 5.2.3. Тактика 1 и 2 передачи. Скоростно-силовая подготовка.	53-54	Изучение практических действий. Тактика 1 и 2 передачи. Скоростно-силовая подготовка	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №13</b> Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	1		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №14</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Тема 5.3. Мини-футбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	4		
Тема 5.3.1. Технические приёмы игры. Приём мяча. Передача.	55-56	Совершенствование технических приёмов игры футбол. Приём мяча. Передача.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 5.3.2. Контроль мяча. Удары по мячу. Тестирование. Контрольная игра	57-58	Контроль мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногами, грудью, отбор мяча, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №15</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 6.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 6.1. Лёгкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия:</b>	8		
Тема 6.1.1. Бег по прямой. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	59-60	Бег по прямой. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.2. Специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках Челночный бег. Стартовый разбег.	61-62	Специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Стартовый разбег.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.3. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	63-64	Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение: девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 6.1.4. Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	65-66	Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №16</b> Подготовить презентацию.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №17</b> Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20,

		резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.			ЛР24, ЛР25
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/аудиторная</b>	<b>51/34</b>		
		<b>ТРЕТИЙ КУРС</b>			
<b>Раздел 7.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 7. 1. Лёгкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия:</b>	16		
Тема 7.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров	67-68	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.2. Осенняя контрольная проверка: Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	69-70	Техника бега по прямой. Бег на 200 метров. Бег на 400 метров.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения.	71-72	Техника низкого старта и стартового ускорения. Соревнования на первенство группы.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.4. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	73-74	Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.5. Контрольное упражнение - кросс 2000 м. (Девушки), Контрольное упражнение- 3000 м. (юноши),	75-76	Контрольное упражнение - кросс 2000 м, Контрольное упражнение- 3000 м,	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.6. Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	77-78	<b>Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы</b> Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.7. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	79-80	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнут ноги». Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 7.1.8. Техника метания гранаты с места.	81-82	Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №18</b> Подготовить презентацию.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №19</b> Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №20</b>	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20,

		Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.			ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №21</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 8</b>		<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 8.1. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	6		
Тема 8.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	83-84	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.2. Элементы акробатики	85-86	<b>Мастер-класс</b> Элементы акробатики (Акробатическая комбинация).	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 8.1.3. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусках разновысоких и бревне.	87-88	Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки).	2	1	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №22</b> Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	1		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №23</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 9</b>		<b>Плавание</b>			
<b>Тема 9.1. Плавание</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	4		
Тема 9.1.1. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	89-90	Инструктаж по ТБ. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 9.1.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	91-92	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	2	1	ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №24</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки на суши и на воде	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/аудиторная</b>	<b>39/26</b>		
<b>Раздел 10</b>		<b>Лыжный спорт</b>			
<b>Тема 10.1. Лыжная подготовка</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			

		<b>Практические занятия</b>	8		
Тема 10.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах.	93-94	Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Вводное тестирование по лыжной подготовке.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.2. Техника попеременного двухшажного хода.	95-96	Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	97-98	Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Совершенствование техники лыжных ходов.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 10.1.4. Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	99-100	Контрольное соревнование: юноши - 5 км., девушки - 3 км. Выполнение учебного норматива по лыжам	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №25</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировочный бег.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №26</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 11</b>		<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 11.1. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	8		
Тема 11.1.1. Технические приёмы игры: перемещения, верхняя передача двумя руками, передача мяча двумя руками снизу.	101-102	Технические приёмы игры волейбол - перемещением, верхней передачей двумя руками. Передача мяча двумя руками снизу. Тренировочная игра.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением.	103-104	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Тренировочная игра.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.3. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача.	105-106	Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Тренировочная игра.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.1.4. Тестирование по волейболу. Контрольная игра.	107-108	Тестирование по волейболу. Контрольная игра.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №27</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №28</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Тема 11.2. Баскетбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			

		<b>Практические занятия</b>	6		
Тема 11.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	109-110	Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.2.2. Изучение практических действий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	111-112	Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.2.3. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	113-114	Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №29</b> Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	1		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №30</b> Подготовить презентацию.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Тема 11.3. Мини-футбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	4		
Тема 11.3.1. Правила игры. ТБ игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	115-116	<b>Интерактивный урок.</b> Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам..	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 11.3.2. Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары на месте и в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча. Игра вратаря. Тактика защиты. Тактика нападения.	117-118	Удар по летящему мячу средней частью подъёма ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №31</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 12.</b>		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 12.1. Лёгкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия:</b>	6		
Тема 12.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	119-120	Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.1.2. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	121-122	Контрольное упражнение : девушки -кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 12.1.3. Соревнование на первенство группы: бег на 100 м., бег на 400 м. Контрольный урок.	123-124	Соревнования на первенство группы: бег на 100 метров. Бег на 400 метров. Контрольный урок..	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №32</b>	3		ОК2,ОК3, ОК6



		Подготовить презентацию по индивидуальным темам.			ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/аудиторная</b>	<b>48/32</b>		
		<b>ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС</b>			
		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Раздел 13</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
<b>Тема 13.1. Лёгкая атлетика</b>		<b>Практические занятия:</b>	16		
Тема 13.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров	125-126	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Осенняя контрольная проверка: бег на 100 метров. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.2. Осенняя контрольная проверка: Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	127-128	Техника бега по прямой. Бег на 200 метров. Бег на 400 метров.			ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.3. Техника низкого старта и стартового ускорения.	129-130	Техника низкого старта и стартового ускорения. Соревнования на первенство группы.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.4. Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	131-132	Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м,	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.5. Контрольное упражнение - кросс 2000 м. (Девушки), Контрольное упражнение- 3000 м. (юноши). Соревнование на первенство группы.	133-134	<b>Контрольное упражнение</b> - кросс 2000 м (девушки), Контрольное упражнение- 3000 м (Юноши),	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.6. Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	135-136	Развитие выносливости. Соревнования на первенство группы	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.7. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту.	137-138	Прыжки в длину. Приземление при прыжках в длину с разбега. Обучение полетной фазе прыжка в длину способом «согнут ноги». Прыжки в высоту. Техника прыжка в высоту с разбега - переход через планку способом «перешагивание» и ритм разбега.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 13.1.8. Техника метания гранаты с места.	139-140	Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №33</b> Подготовить презентацию.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №34</b> Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №35</b> Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20,

		Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.			ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №36</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 14</b>		<b>Гимнастика</b>			
<b>Тема 14.1. Гимнастика</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>			
			8		
Тема 14.1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	141-142	Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.2. Элементы акробатики	143-144	<b>Мастер-класс.</b> Элементы акробатики. Кувырки. Стойка на лопатках (девушки)..	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.3. Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.	145-146	Стойка на лопатках. Кувырки. Стойка на руках. Стойка на голове.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 14.1.4. Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках, на брусках разновысоких и бревне.	147-148	Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки). Ознакомление студентов с основными элементами на перекладине, брусках (юноши), 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 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). Тестирование по гимнастике.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №37</b> Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №38</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 15</b>		<b>Плавание</b>			
<b>Тема 15.1. Плавание</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>			
			4		
Тема 15.1.1 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	149-150	Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Тема 15.1.2. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	151-152	Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №39</b> Подготовить презентацию.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/аудиторная</b>	<b>42/28</b>		
<b>Раздел 16.</b>		<b>ЛЫЖНЫЙ СПОРТ</b>			
<b>Тема 16.1. Лыжный спорт</b>		<b>Содержание</b>			
		<b>Практические занятия</b>	8		
Тема 16.1.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах.	153-154	Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 16.1.2. Техника попеременного двухшажного хода. .	155-156	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 16.1.3. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков и подъёмов. Техника торможения.	157-158	Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника спусков. Техника подъёмов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 16.1.4. Контрольное соревнование: Юноши - 5 км., девушки - 3 км.	159-160	Техника одновременного одношажного хода. Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км,	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №40</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировочный бег.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №41</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 17</b>		<b>Спортивные игры.</b>			
<b>Тема 17.1. Волейбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия</b>	8		
Тема 17.1.1. Технические приёмы игры: перемещения, верхняя передача двумя руками, передача мяча двумя руками снизу.	161-162	Технические приёмы 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.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 17.1.2. Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением.	163-164	Ловля и броски мяча после различных перемещений. Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20,

					ЛР24, ЛР25
Тема 17.1.3. Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача.	165-166	Передача мяча с изменением высоты. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 17.1.4. Тестирование по волейболу. Контрольная игра.	167-168	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Развитие быстроты и прыгучести. Воспитание скоростно-силовой подготовки у студентов. Тактика 1 и 2 передачи.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №42</b> Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №43</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Тема 17.2. Баскетбол</b>		<b>Содержание</b>			
		<b>Практические занятия</b>	6		
Тема 17.2.1 Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	169-170	Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении. Выполнение штрафных бросков.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 17.2.2. Изучение практических действий. Взаимодействие 2 нападающих против 1 защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	171-172	Изучение практических действий. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Обучение индивидуальным защитным действиям. Держание противника, выбор места.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 17.2.3. Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	173-174	Тестирование по баскетболу. Контрольная игра.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №44</b> Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №45</b> Подготовить презентацию.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Раздел 18</b>		<b>Легкая атлетика.</b>			
<b>Тема 18. 1. Лёгкая атлетика.</b>		<b>Содержание учебного материала</b>			
		<b>Практические занятия:</b>	6		
Тема 18.1.1. Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	175-176	Тестирование: бег на 100 метров. Бег на 200 метров. ОРУ.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
Тема 18.1.2. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000 м., юноши - кросс 2000 м.	177-178	Бег по прямой, специальные беговые упражнения. Стартовый разбег. Контрольное упражнение: девушки - кросс 1000м. юноши - кросс 2000 м.	2		ОК2, ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25

Тема 18.1.3. Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов ГТО.. Тестирование	179-180	Дифференцированный зачёт. Сдача нормативов. Тестирование.	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
		<b>Самостоятельная работа обучающихся №46</b> Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		ОК2,ОК3, ОК6 ЛР9, ЛР13, ЛР20, ЛР24, ЛР25
<b>Итого за семестр</b>		<b>Максимальная/аудиторная</b>	<b>42/28</b>		
<b>ВСЕГО ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ</b>		<b>МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>270</b>		
		<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ</b>	<b>180</b>		
		<b>САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ</b>	<b>90</b>		

## 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

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

Основная литература:

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

Дополнительная литература:

1. 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», 2021г.

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

3. 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», 2018г.

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

5. 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><b>Умеют:</b></p> <p>1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>Знают:</b></p> <p>1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Наблюдение за деятельностью студентов</p> <p>Оценка за, выполнение студентами практических работ и технико-тактических действий</p> <p>Выполнение контрольных нормативов.</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов видео- или фото- отчет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- online тестирование</li> <li>- опрос в режиме видеоконференции</li> <li>- тестирование, с помощью встроенного конструктора тестов в системе Гугл Класс</li> </ul> <p>Наблюдение за деятельностью студентов</p> <p>Оценка за, выполнение студентами практических работ и технико-тактических действий</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
<p><b>ЛР 9</b> 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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;</li> <li>– отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;</li> </ul>
<p><b>ЛР13</b> Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;</li> <li>– конструктивное взаимодействие в учебном</li> </ul>



	коллективе/бригаде;
<b>ЛР20</b> Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
<b>ЛР24</b> Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	– демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития;
<b>ЛР25</b> Способный к реализации творческого потенциала в духовной предметно-продуктивной деятельности, социальной и профессиональной мобильности на основе выстраивания своей жизненной и профессиональной траектории.	– демонстрация интереса к будущей профессии; – оценка собственного продвижения, личностного развития;