

**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

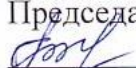
*«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»
программы подготовки специалистов среднего звена*

по специальности: **21.02.04. Землеустройство**


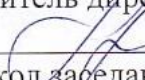
профиль: **Технологический**

Чистополь, 2022

ОДОБРЕНО:

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

УТВЕРЖДЕНО:

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

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности: **21.02.04. Землеустройство**, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования **21.02.04. Землеустройство**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05. 2014 № 485, зарегистрированный в Минюсте РФ 10.06.2014 N 32654

Рабочая программа (далее – Программа) 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:

М.Р. Шакиров, Э.И. Заббаров, преподаватели ГАПОУ " Чистопольский сельскохозяйственный техникум им. Г.И. Усманова "

Эксперты: _____

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	7
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	28
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Пояснительная записка

Программа 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 целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологически 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.

П е р в а я содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное

содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

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

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

Основное содержание 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 дисциплин ОГСЭ.

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины

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:**

З1. Роль 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 в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Код ЛР	Личностные результаты реализации программы воспитания
ЛР9	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
ЛР17	Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии
ЛР20	Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию
ЛР24	Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 268 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 150 часов;
самостоятельной работы обучающегося 118 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)	268
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
В том числе в форме практической подготовки	12
практические занятия	150
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	118
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа: - выполнение заданий на совершенствование физической подготовки	59
<i>Итоговая аттестация</i>	<i>ДЗ</i>

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Второй курс

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.

Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.

Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров

Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения

Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м

Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту

Тема 1.7. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места

Раздел 2 Гимнастика

Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.

Тема 2.2. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Комбинация.

Тема 2.3. Основные элементы на перекладине, на брусьях. Тестирование по гимнастике

Раздел 3 Плавание

Тема 3.1. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Тема 3.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Тема 3.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Тема 3.4. Тест на выносливость 100 м кроль на груди.

Раздел 4 Лыжный спорт

Тема 4. Здоровый образ жизни. Методика самостоятельных тренировок

Тема 4.1. Контрольное тестирование.

Тема 4.2. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.

Тема 4.3. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».

Тема 4.4. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км

Раздел 5 Спортивные игры

Волейбол 5.1.

Тема 5.1.1. Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.

Тема 5.1.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.

Тема 5.1.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.

Тема 5.1.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.

Тема 5.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра

Баскетбол 5.2.

Тема 5.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Броски по корзине.

Тема 5.2.2. Совершенствование технических приёмов. Штрафные броски. Практические действия.

Тема 5.2.3. Тактика 1 и 2 передачи. Скоростно-силовая подготовка.

Тема 5.2.4. Изучение тактических действий. Обучение индивидуальным защитным действиям. Контрольная игра.

Тема 5.2.5. Изучение технических действий в нападении.

Тема 5.2.6. Бросок на 2 шага.

Тема 5.2.7. Бросок мяча от плеча.

Тема 5.2.8. Зачетный урок.

Третий курс

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.

Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.

Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров.

Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.

Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м.

Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Тема 1.7 Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места.

Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.

Раздел 2 Гимнастика

Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.

Тема 2.2. Элементы акробатики

Тема 2.3. Контрольное тестирование

Тема 2.4. . Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.

Тема 2.5. Кувырок вперед.

Тема 2.6. Длинный кувырок вперед.

Тема 2.7. Гимнастические стойки.

Тема 2.8. Соскок махом назад.

Тема 2.9. Соскок махом вперед.

Тема 2.10. Акробатическая комбинация.

Тема 2.11. Основные элементы на перекладине, на брусках. Тестирование по гимнастике.

Раздел 3 Плавание

Тема 3.1. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.

Тема 3.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.

Тема 3.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.

Раздел 4 Лыжный спорт

Тема 4.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Тема 4.2. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.

Тема 4.3. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».

Тема 4.4. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км.

Раздел 5 Спортивные игры

Волейбол 5.1.

Тема 5.1.1. Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.

Тема 5.1.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.

Тема 5.1.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.

Тема 5.1.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.

Тема 5.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра

Баскетбол 5.2.

Тема 5.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.

Тема 5.2.2. Зачетный урок.

Четвертый курс

Раздел 1. Легкая атлетика.

Тема 1.1 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.

Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.

Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров.

Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.

Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м.

Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

Тема 1.7 Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места.

Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.

Тема 1.9. Дифференцированный зачет.

Тема 1.10. Дифференцированный зачет.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ
ОГСЭ 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(Наименование УП)

Второй курс

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	в т.ч. в форме практичес. подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Теоретический раздел		Содержание учебного материала	1		
Тема 1. Урок- диспут Социально-биологические основы физической культуры и спорта	1	Социально-биологические основы физической культуры и спорта.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Раздел 1.		Легкая атлетика.	22		
Тема 1.1. Урок практикум. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	2	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия: Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	2		ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.2. Урок – практика Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	3-4	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров	5-6	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения.	7-8	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Техника низкого старта и стартового ускорения.			ОК2, ОК 3,

					ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м	9-10	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту	11-12	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		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.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.7. Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	13-14	Содержание учебного материала	10		
		Практические занятия:	2		
		Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся №1 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №2 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №3 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости. Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №4 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		
Раздел 2		Гимнастика	10		
Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.	15-16	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 2.2. Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Комбинация.	17-18	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		

		Стойка на лопатках (девушки). Элементы акробатики. Акробатическая комбинация.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 2.3. Основные элементы на перекладине, на брусках. Тестирование по гимнастике	19-20	Содержание учебного материала	6		
		Практические занятия:	2		
		Разучивание основных элементов на перекладине, на брусках (юноши), на брусках разновысоких и бревне (девушки). Тестирование по гимнастике			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся №5 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №6 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу	2		
Раздел 3		Плавание	14		
Тема 3.1. Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	21-22	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Вводное тестирование. Техника безопасности занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 3.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.	23-24	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 3.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	25-26	Содержание учебного материала	6		
		Практические занятия:	2		
		Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся №7 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки на суши и на воде	2		
		Самостоятельная работа обучающихся №8 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		
Тема 3.4. Тест на выносливость 100 м кроль на груди.	27-28	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Тест на выносливость 100 м кроль на груди.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Теоретический раздел		Содержание учебного материала	2		

Тема 4. Здоровый образ жизни. Методика самостоятельных тренировок	29-30	Здоровый образ жизни. Методика самостоятельных тренировок			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Раздел 4		Лыжный спорт	10		
Тема 4.1. Контрольное тестирование.	31-32	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Выполнение контрольных заданий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Максимальная/аудиторная	48/32		
Тема 4.2. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.	33-34	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 4.3. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	35-36	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 4.4. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км	37-38	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км,			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 9 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		
Раздел 5		Спортивные игры.	22		
Тема 5.1. Волейбол					
Тема 5.1.1. Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.	39-40	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		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.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 5.1.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.	41-42	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		

		Передача мяча двумя руками снизу. Тактика 1 и 2 передачи. Ловля и броски мяча после различных перемещений.	2		ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 10 Тактика 1 и 2 передачи.			
Тема 5.1.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.	43-44	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Разучивание верхней передачи после перемещения.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 11 Передача мяча с изменением высоты.	2		
Тема 5.1.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.	45-46	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия	2	2	
		Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передача мяча снизу двумя руками.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 12 Прямой нападающий удар.	2		
Тема 5.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра	47-48	Содержание учебного материала	2	2	
		Практические занятия	2	2	
		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 5.2. Баскетбол			8		
Тема 5.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Броски по корзине.	49-50	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 13 Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении.	2		
Тема 5.2.2. Совершенствование технических приёмов. Штрафные броски. Практические действия.	51-52	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия	2	2	
		Совершенствование технических приёмов: ловля и передача мяча в движении. Выполнение штрафных бросков.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 14 Выполнение штрафных бросков.	2		

Тема 5.2.3. Тактика 1 и 2 передачи. Скоростно-силовая подготовка.	53-54	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия	2	2	
		Тактика 1 и 2 передачи. Скоростно-силовая подготовка.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 15 Тактика 1 и 2 передачи	2		
Тема 5.2.4. Изучение тактических действий. Обучение индивидуальным защитным действиям. Контрольная игра.	55-56	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Изучение тактических действий. Обучение индивидуальным защитным действиям. Контрольная игра.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 16 Контрольная игра.	11		
Тема 5.2.5. Изучение технических действий в нападении.	57-58	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Изучение технических действий в нападении.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 5.2.6. Бросок на 2 шага.	59-60	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Бросок на 2 шага.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 5.2.7. Бросок мяча от плеча.	61-62	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Бросок мяча от плеча.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 5.2.8. Зачетный урок.	63-64	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Выполнение зачетных заданий			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Темы индивидуальных проектов по физической культуре и ЗОЖ 1. Основы здорового образа жизни. 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.			

		<p>3. История возникновения и развития Олимпийских игр.</p> <p>4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастик</p> <p>5. Спортивные объекты в Чистополе.</p> <p>6. Спорт в Татарстане.</p> <p>7. Здоровое питание - залог крепкого здоровья.</p> <p>8. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека.</p> <p>9. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений.</p> <p>10. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека</p>			
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	48/32		
ИТОГО:		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО	96		
		ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ	64		
		САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	32		
		КОНСУЛЬТАЦИИ	2		
		В ТОМ ЧИСЛЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	4		

Третий курс

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	в т.ч. в форме практических подготовк и	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.		Легкая атлетика.	32		
Тема 1.1 Урок- практикум. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	1-2	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 1 Бег на 100 метров.	2		
Тема 1.2. Урок-презентация. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	3-4	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 2 Бег на 200 метров.	2		
Тема 1.3. Урок Мастер- класс .Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров.	5-6	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 3 Бег на 400 метров.	2		
Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.	7-8	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 4 Челночный бег.	2		
	9-10	Содержание учебного материала	4	2	

Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м		Практические занятия:	2	2	
		Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту	11-12	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Техника прыжка.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 6 Прыжки в высоту.	2		
Тема 1.7 Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	13-14	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 7 Техника толкания ядра с места.	2		
Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.	15-16	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 8 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		
Раздел 2.		Гимнастика		44	
Тема 2.1. Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	17-18	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Определение максимального количества подтягиваний и отжиманий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 9 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов.	2		
Тема 2.2. Элементы акробатики	19-20	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Элементы акробатики (комбинация).			ОК2, ОК 3,

					ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24	
		Самостоятельная работа обучающихся № 10 Элементы акробатики (комбинация).	2			
Тема 2.3. Контрольное тестирование.	21-22	Содержание учебного материала	4			
		Практические занятия:	2			
		Выполнение контрольных заданий.				ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 11 . Контрольное тестирование.	2			
		Максимальная/аудиторная	44/22			
Тема 2.4. Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.	23-24	Содержание учебного материала	4			
		Практические занятия:	2			
		Совершенствование техники выполнения комбинаций на гимнастических снарядах. Совершенствование акробатической комбинации.				ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 12 Совершенствование акробатической комбинации.	2			
Тема 2.5. Кувырок вперед.	25-26	Содержание учебного материала	4			
		Практические занятия:	2			
		Кувырок вперед.				ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 13 Кувырок вперед.	2			
Тема 2.6. Длинный кувырок вперед.	27-28	Содержание учебного материала	4			
		Практические занятия:	2			
		Длинный кувырок вперед.				ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 14 Длинный кувырок вперед.	2			
Тема 2.7. Гимнастические стойки.	29-30	Содержание учебного материала	4			
		Практические занятия:	2			
		Гимнастические стойки.				ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 15 Гимнастические стойки.	2			

Тема 2.8. Соскок махом назад.	31-32	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Соскок махом назад.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 16 Соскок махом назад.	2		
Тема 2.9. Соскок махом вперед.	33-34	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Соскок махом вперед.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 17 Соскок махом вперед.	2		
Тема 2.10. Акробатическая комбинация.	35-36	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Акробатическая комбинация.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 18 Упражнения для развития гибкости. Гимнастическая комбинация.	2		
Тема 2.11. Основные элементы на перекладине, на брусках. Тестирование по гимнастике.	37-38	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Основные элементы на перекладине, на брусках. Тестирование по гимнастике			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 19 Основные элементы на перекладине, на брусках.	2		
Раздел 3.		Плавание		12	
Тема 3.1. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	39-40	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Инструктаж по ТБ. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 20 Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше.	2		
	41-42	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		

Тема 3.2. Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.		Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 21 Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса.			
Тема 3.3. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	43-44	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия:	2		
		Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 22 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки на суши и на воде	2		
Раздел 4.		Лыжный спорт	16		
Тема 4.1. Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	45-46	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 23 Изучение строевых команд с лыжами и на лыжах.	2		
Тема 4.2. Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.	47-48	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Техника поворотов. Техника бесшажного хода. Техника одновременного одношажного хода.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 24 Техника поворотов.	2		
Тема 4.3. Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».	49-50	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Техника спусков. Техника подъемов. Техника торможений. Техника торможения «плугом». Техника поворота из «упора».			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 25 Техника спусков.	2		
Тема 4.4. Развитие скоростной выносливости. Контрольное соревнование: юноши - 5 км, девушки - 3 км.	51-52	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Развитие скоростной выносливости. Передвижение студентов по учебной лыжне изученным способом. Контрольное соревнование:			ОК2, ОК 3,

		юноши - 5 км, девушки - 3 км,			ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 26 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		
Раздел 5.		Спортивные игры.	20		
Волейбол 5.1.					
Тема 5.1.1. Технические приёмы игры. Стойки волейболиста.	53-54	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		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.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 27 Технические приёмы игры.	2		
Тема 5.1.2. Передача мяча двумя руками. Ловля и броски.	55-56	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Передача мяча двумя руками снизу. Тактика 1 и 2 передачи. Ловля и броски мяча после различных перемещений.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 28 Передача мяча двумя руками.	2		
Тема 5.1.3. Эстафета с перемещением. Передача мяча с изменением высоты.	57-58	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Эстафета с перемещением. Обучение быстроте перемещения, смена стоек. Передача мяча с изменением высоты. Разучивание верхней передачи после перемещения.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 29 Эстафета с перемещением.	2		
Тема 5.1.4. Прямой нападающий удар. Приём и передача мяча. Контрольная игра.	59-60	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия	2	2	
		Прямой нападающий удар. Нижняя и верхняя прямая подача. Развитие быстроты и прыгучести. Прием и передача мяча снизу двумя руками.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 30 Прямой нападающий удар.	2		
Тема 5.1.5. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после	61-62	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		

перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра		Прием и передача мяча снизу двумя руками. Разучивание верхней передачи после перемещения. Тактика 1 и 2 передачи. Тренировочная игра.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 31 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки с мячами.	2		
Баскетбол 5.2.			8		
Тема 5.2.1. Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.	63-64	Содержание учебного материала	4	2	
		Практические занятия	2	2	
		Элементы игры. Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов. Совершенствование техники бросков по корзине с места и в движении			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 32 Совершенствование техники ловли, передач, ведения, поворотов.			
Тема 5.2.2. Зачетный урок.	65-66	Содержание учебного материала	4		
		Практические занятия	2		
		Выполнение зачетных заданий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 33 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц	2		
		Темы индивидуальных проектов по физической культуре и ЗОЖ 1. Основы здорового образа жизни. 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. 3. История возникновения и развития Олимпийских игр. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастик 5. Спортивные объекты в Чистополе. 6. Спорт в Татарстане. 7. Здоровое питание - залог крепкого здоровья. 8. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека. 9. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. 10. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека			
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	88/44		
ИТОГО:		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО	136		
		ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ	66		
		САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	66		

		КОНСУЛЬТАЦИИ	2		
		В ТОМ ЧИСЛЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	4		

Четвертый курс

Наименование разделов и тем	Номера уроков	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	в т.ч. в форме практичес. подготовки	Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1.		Легкая атлетика.	20		
Тема 1.1 Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.	1-2	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Знакомство с уровнем физической подготовки студентов. Тестирование: бег на 100 метров.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.2. Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров.	3-4	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Техника бегового шага в беге на короткие дистанции. Техника бега по прямой. Бег на 200 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.3. Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров	5-6	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Бег по прямой, специальные беговые упражнения и повторный бег на отрезках. Челночный бег. Бег на 400 метров			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24

Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.	7-8	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Техника низкого старта и стартового ускорения. Челночный бег.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.5 Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м	9-10	Содержание учебного материала	2	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Кросс. Техника бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение - кросс 1000м			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.6 Прыжки в длину. Прыжки в высоту	11-12	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Прыжки в длину. Прыжки в высоту. Техника прыжка.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.7 Техника метания гранаты. Техника толкания ядра с места	13-14	Содержание учебного материала	2	2	
		Практические занятия:	2	2	
		Техника метания гранаты с места. Скрестный шаг при метании гранаты. Техника метания гранаты с 3-х шагов. Техника толкания ядра с места			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.8. Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.	15-16	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия:	2		
		Соревнования на первенство группы: Бег на 100 метров. Прыжки в длину с места.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Самостоятельная работа обучающихся № 1 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие выносливости.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся № 2 Выполнение системы упражнений на определённые группы мышц.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся № 3 Оздоровительный бег. Выполнение упражнений на развитие резкости.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся № 4 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся № 5 Бег 100 м.	2		
Самостоятельная работа обучающихся № 6 Бег 60 м.	2				

		Самостоятельная работа обучающихся № 7 Упражнения для развития быстроты, выносливости. Тренировки на суши и на воде	2		
		Самостоятельная работа обучающихся № 8 Выучить и конспектировать теорию. Реферат по данному разделу.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся № 9 Прыжок в длину с места.	2		
		Самостоятельная работа обучающихся № 10 Челночный бег.	2		
Тема 1.9. Дифференцированный зачет.	17-18	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Выполнение зачетных заданий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
Тема 1.10. Дифференцированный зачет.	19-20	Содержание учебного материала	2		
		Практические занятия	2		
		Выполнение зачетных заданий.			ОК2, ОК 3, ОК 6, ЛР9, ЛР17, ЛР20, ЛР24
		Темы индивидуальных проектов по физической культуре и ЗОЖ 1. Основы здорового образа жизни. 2. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма. 3. История возникновения и развития Олимпийских игр. 4. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастик 5. Спортивные объекты в Чистополе. 6. Спорт в Татарстане. 7. Здоровое питание - залог крепкого здоровья. 8. Физкультура и спорт: общее и различие. Их влияние на здоровье человека. 9. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушений. 10. Закаливание — эффективное средство укрепления здоровья человека			
Итого за семестр		Максимальная/аудиторная	40/20		
ИТОГО:		МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО	268		
		ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ АУДИТОРНЫХ	150		
		САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ	118		

		КОНСУЛЬТАЦИИ	<i>4</i>		
		В ТОМ ЧИСЛЕ В ФОРМЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	<i>12</i>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. 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;

3.2. 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. – 5-е издание., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2021.

Дополнительная литература:

1. Гелецкая Л.Н. Физическая культура для студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс]: учебное пособие. – Красноярск: Сиб. Федер. Ун-т, 2020г.
2. Физическая культура: учебное пособие/ Чертов Н.В. – Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2021г.

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

3.3. 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.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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><u>Уметь:</u></p> <p>1. использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><u>Знать:</u></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 в команде, 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>- видео- или фото- отчет</p> <p>- online тестирование</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>- видео- или фото- отчет</p> <p>- online тестирование</p> <p>- опрос в режиме видеоконференции zoom</p> <p>Наблюдение за деятельностью студентов и выполнение ими практических работ</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> <p>- видео- или фото- отчет</p> <p>- online тестирование</p>

ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ЧАСТИ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

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

Личностные результаты	Формы и методы контроля и оценки результатов
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимость от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	– проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону; – отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
ЛР 17 Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества; – участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
ЛР20 Проявляющий терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию	– проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
ЛР24 Проявляющий ответственность, дисциплинированность, трудолюбие, нацеленный на достижение поставленных задач, эффективно взаимодействующий с членами команды, сотрудничающий с другими людьми, проектно мыслящий.	– конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;