Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Николаевский технологический техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

**УЧЕБНОй дисциплины**

**ОУД.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

р.п. Николаевка

2020



Разработчик: Иванов Денис Вячеславович, преподаватель ОГБПОУ НикТТ.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
|  |
| **ПАСПОРТ рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** |
| **условия реализации учебной дисциплины** |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** |

**1. паспорт РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНоЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.04 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 июня 2017 г. и предназначена для получения среднего общего образования студентами, обучающихся на базе основного общего образования по профессиии 43.01.09. «Повар, кондитер», укрупнённой группы профессий-43.00.00 Сервис и туризм.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с естественнонаучным профилем профессионального образования.

**1.2. Цели учебной дисциплины:**

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос­требованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональ­ных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно­оздоровительной 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.

**1.3. 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 личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание 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.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и доста­точного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья 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.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоз­зренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профес­сиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психо­регулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятель­но анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и про­фессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию фи­зических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической куль­туре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетра­диционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.). Вариативные компоненты содержания обучения выделены курсивом.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Фи­зическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготов­ленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных органи­зациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, студенты про­ходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и компьютерное тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функцио­нальных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным фи­зическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра студента, его индивидуальное же­лание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На спортивное отделение зачисляются студенты основной медицинской груп­пы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На подготовительное отделение зачисляются студенты основной и подготови­тельной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направ­лены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по состоянию здо­ровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укре­пление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

**1.4. Результаты освоения учебной дисциплины:**

* личностных:
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обу­чению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри­ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально­оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе це­ленаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличност­ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель­ности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно­оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Ро­диной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* метапредметных:
* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб­ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по­знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (воз­растной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной дея­тельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
* предметных:
* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно­сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева­ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направлен­ности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособ­ности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятель­ности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.5. Место учебной дисциплины в учебном плане:** общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина относится к предметной области Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обяза­тельной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образова­тельную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

**1.6.** «При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на территории Ульяновской области реализация образовательной программы учебной дисциплины, а также проведение зачётов, экзаменов, завершающих освоение рабочей образовательной программы, осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий».

1.7.Тематическое планирование

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физиче­ская культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучаю­щихся составляет:

* 171 час, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 51 час;

**Расчет часов тематического плана учебной программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Наименование** **разделов и тем** |  **Курсы** | **Всего часов** |
|  **1** |  **2** |
|  **1** | Теоретические занятия | 5 | 6 | 11 |
|  **2** | Лёгкая атлетика | 20 | 20 | 40 |
|  **3** | Баскетбол | 21 | 10 | 31 |
|  **4** | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 20 |
|  **5** | Гимнастика  | 10 | 10 | 20 |
|  **6** | Волейбол  | 17 | 12 | 29 |
|  **7** | Плавание  | 10 | 10 | 20 |
| Всего аудиторных часов | 93 | 78 | 171 |
| Итого часов | 93 | 78 | 171 |

**2. СТРУКТУРА и СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **171** |
| в том числе: |  |
| практические работы | **51** |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)**- изучение теоретических основ физической культуры;- подготовка и написание рефератов, докладов на заданные темы;- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств;- самостоятельная работа над оздоровительной программой (для обучающихся специальной медицинской группы);- составление комплексов упражнений;- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий;- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;- создание «портфолио» обучающихся;- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем;- подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета; | **85** |
| **Итоговая аттестация***в форме дифференцированного зачета* | 2 |
|  |

* На основании данных медицинского осмотра всех обучающихся распределяют для занятий физической культурой на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную. Обучающихся, не прошедших медицинский осмотр, к занятиям не допускают.

 **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Первый курс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.** |  *Учебно-методические занятия* | **5** |  |
| Тема 1.1.**Введение**. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. | Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, , физическая культура и её организации. | 1 | 2 |
| Тема 1.2 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.  | Критерии эффективности здорового образа жизни. физическое развитие | 1 |  |
| Тема 1.3. Основы здорового образа жизни. | Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство. | 1 | 2 |
| Тема 1.4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенно- стей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных заня- тий и их гигиены | 1 |  |
| Тема 1.5 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функцио- нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз- вития, телосложения, функционального состояния организма физической подготовленности Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | 1 |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  | **20** |  |
| Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. |  | 2 |
| Практические занятия  | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | 2 |
| Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:длительный кросс до 15-18 минут.  | 2 |
| Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», ) техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 1 |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление. | Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 1 |
| Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. | Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 1 |
| Тема 2.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). |  |
| 2 |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся | 1 |
| Тема2.7. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала |  |
| Лабораторные работы (зачеты):выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;выполнение контрольного норматива в прыжках в длинувыполнение контрольного норматива в метании гранаты |  |
| Практические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся: |  |
| **Раздел 3. Баскетбол** |  | **21** |
| Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Содержание учебного материала:совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). |  |
| 2 |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:перемещение в игровых действиях в баскетболе.  | 1 |
| Тема3.2. Передачи мяча. | Содержание учебного материала:передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. |  |
| 2 |
|  |  |  |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:Передачи мяча в усложненных условиях. |  1 |
| Тема3.3. Ведение мяча. | Содержание учебного материала:ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.  |  |
| 2 |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:работа с двумя мячами.  | 1 |
| Тема3.4. Техника штрафных бросков. | Содержание учебного материала:техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног). |  |
| 2 |
| Лабораторные работы (зачеты) |  |  |
| Практические занятия | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся:броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | 1 |
| Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала:техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). |  |
| 2 |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:учебная игра (с заданиями). | 1 |
| Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры. | Содержание учебного материала:знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.  |  |
| 2 |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 1 |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала:развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 1 |
| Тема 3.8. Контрольные занятия. | Содержание учебного материала |  |
| Лабораторные работы (зачеты):два шага бросок в кольцо;штрафной бросок;баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).  |  |
| Практические занятия |  3 |
| Самостоятельная работа обучающихся | 1 |
| **Раздел 4.Лыжная подготовка** |  | **10** |
| **Раздел 5.1 Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».** | **Практические занятия**Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.Обучение и закрепление технике подъема и спусков.Первая помощь при травмах и обморожениях. | **2** |
| Тема4**.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».** | **Содержание учебного материала:**Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. |  |
|  | **Практические занятия**Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.Воспитание выносливости. | **2** |
| Тема4**3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.** | **Содержание учебного материала:**Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. |  |
|  | **Практические занятия**Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. | **3** |
| Тема4**.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов.** | **Содержание учебного материала:**Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. |  |
|  | **Практические занятия**Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).Совершенствование техники спуска и подъема. | **3** |
|  |  |  |
|  | **Самостоятельная работа** Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. | **5** |
| **Раздел 5. Гимнастика** |  | **10** |
| Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.  |  |
| 2 |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:повороты на месте и в движении. | 1 |
| Тема5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 1 |
| Тема5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.). |  |
| 2 |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:выполнение утренней гигиенической гимнастики. | 2 |
| Тема5.4. Техника акробатических упражнений.  | Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 2 |
| Лабораторные работы (зачеты) |  |  |
| Практические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся:перекаты вперед, назад, группировки. | 2 |
| Тема5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 1 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. | 2 |
| Тема5.6. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов.  | Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 1 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:составить конспект подготовительной части урока. | 2 |
| **Раздел 6 Волейбол.** |  | **17** |
| Тема6.1. Стойки игрока и перемещения. | Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). |  |
|  | Практические занятия | **1** |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: | 1 |
| Тема6.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. |  |  |  |
| 2 |
| Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. |  |  |
| Практические занятия | 3 |
| Тема6.3. Нижняя прямая и боковая подача. | Самостоятельная работа обучающихся:Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. | 1 |  |
| 2 |
| Содержание учебного материала:совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). |  |  |
| Практические занятия | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся:Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. | 2 |
| Тема6.4. Верхняя прямая подача. | Содержание учебного материала:совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка,работа рук и ног). |  |
| 2 |
|  |
| Практические занятия | 3 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:подача на результат по зонам. | 2 |
| Тема6.5. Тактика игры в защите и нападении. |  |  |
|  |
| Содержание учебного материала:совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи;  |  |  |
| Практические занятия | 4 |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 2 |
| Тема6.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства. | Содержание учебного материала:судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.  |  |
| 2 |
| Практические занятия  | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся:упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. | **2** |  |
|  |
| **Раздел 7. Плавание** |  | **10** |  |
|  Тема7.1. Правила поведения студентов на воде. |  |  |  |
| Содержание учебного материала:знать правила поведения учащихся на воде при купании; знать технику безопасности. |  |  |
| Практические занятия | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся:техника безопасности на воде на открытых водоемах |  |  |
| Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде. | Содержание учебного материала:(ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.); знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:техника безопасности на воде на открытых водоемах | 1 |
| Тема 7.3. Разные способы плавания. | Содержание учебного материала:Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами. |  |
|  | Практические занятия | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся:ОРУ и подготовительные упражнения на суше. |  |
| Тема 7.4. Прикладные способы плавания. | Содержание учебного материала:прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); уметь транспортировать утопающего 10 м. |  |
| 2 |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:ОРУ и подготовительные упражнения на суше, упражнения на совершенствование техники плавания и развитиядвигательных способностей. | 1 |
|  |  Всего:  | 93 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование****разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Второй курс** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы.** |  *Учебно-методические занятия* | **6** |  |
| Тема 1.1.**Введение**. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. | Содержание учебного материала: основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, , физическая культура и её организации. | 1 | 2 |
| Тема 1.2 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.  | Критерии эффективности здорового образа жизни. физическое развитие | 1 |  |
| Тема 1.3.Физическая культура и её организация | Содержание учебного материала: основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство. | 1 | 2 |
| Тема 1.4Основы здорового образа жизни. | Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенно- стей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных заня- тий и их гигиены | 1 |  |
| Тема 1.5Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функцио- нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз- вития, телосложения, функционального состояния организма физической подготовленности Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | 1 |  |
| Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | - Обоснованиесоциально-экономическойнеобходимостиспеци-альнойадаптивнойипсихофизическойподготовкиктруду.Умениеиспользоватьоздоровительныеипрофилированныеме- тоды физического воспитания при занятиях различными вида- ми двигательнойактивности.Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. | 1 |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика** |  | **20** |  |
| Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. | Содержание учебного материала: биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения. |  | 2 |
|  | Практические занятия  | 4 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег. | 1 | 2 |
|  |
| Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. | Содержание учебного материала: техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.Практические занятия | 4 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:длительный кросс до 15-18 минут.  | 2 | 2 |
|  |  |
| Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление. | Содержание учебного материала: специальные упражнения; знать способы прыжков в высоту («перешагивание», ) техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.Практические занятия | 4 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты). | 1 | 2 |
|  |  |
| Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилие | Содержание учебного материала: знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.Практические занятия | 3 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты | 1 | 2 |
| Содержание учебного материала: техника безопасности при метании; биомеханические основы техники метания; держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия. |  |
|  | Практические занятия | 1 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног. | 1 | 2 |
| Тема 2.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты). | Содержание учебного материала: признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).Практические занятия | 2 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся | 2 | 2 |
|  |
| Тема2.7. Контрольные занятия.**Раздел 3. Баскетбол** | Лабораторные работы (зачеты):выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; |  |
| выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту;выполнение контрольного норматива в прыжках в длинувыполнение контрольного норматива в метании гранаты |
| Практические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся: |  |
|  | **10** |
| Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. | Содержание учебного материала:совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок). |  |
|  | Практические занятия | 1 |
|  |
|  | Самостоятельная работа обучающихся:перемещение в игровых действиях в баскетболе.  | 1 | 2 |
| Тема3.2. Передачи мяча. | Содержание учебного материала:передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной. |  |
|  |
| Практические занятия | 2 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:Передачи мяча в усложненных условиях. |  1 | 2 |
| Тема3.3. Ведение мяча. | Содержание учебного материала:ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча.  |  |
| Практические занятияСамостоятельная работа обучающихся:работа с двумя мячами.  | 11 | 2 |
|  |
| Тема3.4. Техника штрафных бросков.Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении. | Содержание учебного материала:техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).Лабораторные работы (зачеты) |  |
|  |
| Практические занятия | 1 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся:броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП | 1 |
| Содержание учебного материала:техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока.тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)). |  |
| Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры. | Практические занятия | 1 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:учебная игра (с заданиями). | 1 |
|  |  | 2 |
| Содержание учебного материала:знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.  |  |
| Практические занятия | 1 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног. | 1 | 2 |
|  |  |
| Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств. | Содержание учебного материала:развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила; знать методику индивидуального подхода двигательных качеств. |  |
|  |
| Практические занятия | 1 |  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 1 | 2 |
| Тема 3.8. Контрольные занятия.**Раздел 4.Лыжная подготовка** | Лабораторные работы (зачеты):два шага бросок в кольцо;штрафной бросок;баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).  |  |
| Практические занятия | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся |  1 |
|  |  **10** |
| **Тема: 4.1**Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке». | **Практические занятия**Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге.Обучение и закрепление технике подъема и спусков.Первая помощь при травмах и обморожениях. | **2** |
| **Тема4.2.** Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой». | **Содержание учебного материала:**Овладение техникой одновременного бесшажного хода, спуска в «основной стойке».Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. |  |
|  | **Практические занятия**Закрепление техники перемещения на лыжах на учебном круге.Воспитание выносливости. | **2** |
| **Тема4.3.**Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход. | **Содержание учебного материала:**Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне. |  |
|  | **Практические занятия**Закрепление техники поворота на прямой площадке и на склоне.Совершенствование техники перемещения лыжных ходов на учебном круге. | **3** |
| **Тема4.4.**Совершенствование техники перемещения лыжных ходов. | **Содержание учебного материала:**Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге.Оценка техники спуска в «основной стойке», подъема «ёлочкой» на учебном склоне. Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны.Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей. Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. |  |
|  | **Практические занятия**Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.Выполнение контрольных нормативов в ходьбе на лыжах: девушки (3 км.), юноши (5 км).Совершенствование техники спуска и подъема. | **3** |
|  |  |
|  | **Самостоятельная работа** Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости. | **5** |
| **Раздел 5. Гимнастика** |  | **10** |
| Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания | Содержание учебного материала: "Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами. Практические занятия | **2** |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:повороты на месте и в движении. | 1 | 2 |
|  |
| Тема5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Содержание учебного материала: направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.Практические занятия | 2 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 1 | 2 |
| Тема5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами. | Содержание учебного материала: знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию; составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).Практические занятия | 2 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:выполнение утренней гигиенической гимнастики. | 2 | 2 |
|  |
| Тема5.4. Техника акробатических упражнений.  | Содержание учебного материала: (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.Лабораторные работы (зачеты) |  |
|  |
| Практические занятия | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся:перекаты вперед, назад, группировки. | 2 |
|  |
| Тема5.5. Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений. | Содержание учебного материала: знать терминологию; составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.Практические занятия | 1 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног. | 2 | 2 |
| Тема5.6. Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов. **Раздел 6 Волейбол.** | Содержание учебного материала: структура подготовительной части урока; провести подготовительную часть урока по гимнастике с группой.Практические занятия | 1 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:составить конспект подготовительной части урока. | 2 |  |
|  | **12** |
| Тема6.1. Стойки игрока и перемещения. | Содержание учебного материала: Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево). |  |
|  | Практические занятия | **1** |
|  | Самостоятельная работа обучающихся: | 1 |
| Тема6.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. | Содержание учебного материала: совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. |  |
|  |  Практические занятия | 2 | 2 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся:перемещение по зонам площадки. Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей | 2 |  |
| Тема6.3. Нижняя прямая и боковая подача. | . Содержание учебного материала:совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). |  |
| Практические занятия | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся:Приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей. | 3 |
| Тема6.4. Верхняя прямая подача..Тема6.5. Тактика игры в защите и нападении.Тема6.6. Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства.**Раздел 7. Плавание** | Содержание учебного материала:совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка,работа рук и ног). |  | 2 |
|  |
| Практические занятия | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся:подача на результат по зонам. | 1 |
| Содержание учебного материала:совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи;  |  |
| Практические занятия | 2 |
|  |
| Самостоятельная работа обучающихся: | 2 |  |
| Содержание учебного материала:судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.  |  |  |
| Практические занятия | 2 |
|  Самостоятельная работа обучающихся:упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног. | 1 |
|  | **10** |  |
|  |
| Тема7.1. Правила поведения студентов на воде.Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде | Содержание учебного материала:знать правила поведения учащихся на воде при купании; знать технику безопасности. |  |
|  |
| Практические занятия | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся:техника безопасности на воде на открытых водоемахСодержание учебного материала:(ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.); знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде.Содержание учебного материала:(ходьба, погружение до подбородка, с головой, с задержкой дыхания, при выдохе, всплытие “поплавок”, “звездочка” и др.); знать упражнения и игры по адаптации к водной среде; уметь выполнять упражнения по адаптации к водной среде. |  |  |
| Практические занятия | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся:техника безопасности на воде на открытых водоемах | 1 |
| Тема 7.2. Упражнения по адаптации к водной среде. | Содержание учебного материала:Совершенствование техники плавания разными способами («кроль на груди, спине», «брасс»); способы плавания («кроль на груди, спине», «брасс», «баттерфляй»); проплывание отрезков 10 метров разными способами. |  |
| 2 |
| Практические занятия | **2** |  |
|  |  |
| Самостоятельная работа обучающихся:ОРУ и подготовительные упражнения на суше. |  |
|  |
| Тема 7.3. Разные способы плавания. | Содержание учебного материала:прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); уметь транспортировать утопающего 10 м. |  |  |
| Практические занятия | **1** |  |
| Тема 7.4. Прикладные способы плавания. | Содержание учебного материала:прикладные способы плавания (на боку, брассом на спине, плавание в одежде, транспортировка утопающего); уметь транспортировать утопающего 10 м. |  | 2 |
| Практические занятия | **2** |
| Самостоятельная работа обучающихся:ОРУ и подготовительные упражнения на суше, упражнения на совершенствование техники плавания и развитиядвигательных способностей. |  |  |
|  |  |  |
|  Всего: | 78171 |

 Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**2.3. Основные виды учебной деятельности обучающихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел учебной дисциплины** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
|  **Теоритическая часть** |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке сту­дентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для фор­мирования личности профессионала, профилактики профзабо­леваний.Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе ГТО |
| Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным за­нятиям.Знание форм и содержания физических упражнений.Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенно­стей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание построения основных принципов занятий и их гигиены |
| Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функцио­нальных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз­вития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.Внесение коррекций в содержание занятий по показателем контроля |
| Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физиче­ской культуры в регули­ровании работоспособ­ности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможно­стям, здоровью и физической подготовленности.Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Освоение применения аутотренинга, для повышения работоспособности |
| Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специ­альной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные ме­тоды физического воспитания при занятиях различными вида­ми двигательной активности.Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. |
|  Практическая часть |
| Учебно-методическиезанятия | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.Освоение методов профилактики профессиональных заболева­ний.Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирую­щими упражнениями.Использование тестов, позволяющих самостоятельно опреде­лять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низ­кого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыж­ки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты; девушки 500гр., юноши 700гр. |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Сдача на оценку техники лыжных ходов.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: рас­пределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), 5км (юноши). Знание техники безопасности. |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражне­ний в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболева­ний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференци- ровке пространственных, временных и силовых параметров движения.Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, вообра­жения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. |
| 5. Плавание | Умение выполнять специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.Освоение стартов, поворотов, ныряния ногами и головой. Закрепление упражнений по совершенствованию техники дви­жений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.Освоение элементов игры в водное поло (юноши), элементов фи­гурного плавания (девушки); знание правил плавания в откры­том водоеме. |

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ**

**ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Физические способности** | **Контрольное** **упражнение (тест)** | **Возраст, лет** | **Оценка** |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 1617 | 4,4 и выше 4,3 | 5,1–4,85,0–4,7 | 5,2 и ниже 5,2 | 4,8 и выше 4,8 | 5,9–5,35,9–5,3 | 6,1 и ниже 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3×10 м, с | 1617 | 7,3 и выше 7,2 | 8,0–7,77,9–7,5 | 8,2 и ниже8,1 | 8,4 и выше 8,4 | 9,3–8,79,3–8,7 | 9,7 и ниже9,6 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 230 и выше 240 | 195–210205–220 | 180 и ниже190 | 210 и выше 210 | 170–190170–190 | 160 и ниже160 |
| 4 | Выносливость  | 6-минутный бег, м | 1617 | 1500 и выше 1500 | 1300–1400 1300–1400 | 1100 и ниже1100 | 1300 и выше 1300 | 1050–12001050–1200 | 900 и ниже900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 15 и выше 15 | 9–129–12 | 5 и ниже5 | 20 и выше 20 | 12–1412–14 | 7 и ниже7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа | 1617 | 11 и выше12 | 8–99–10 | 4 и ниже4 | 18 и выше18 | 13–1513–15 | 6 и ниже6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, с)
 | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 5 км (мин, с)
 | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 1. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)
 | 10 | 8 | 5 |
| 1. Прыжок в длину с места (см)
 | 230 | 210 | 190 |
| 1. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)
 | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)
 | 13 | 11 | 8 |
| 1. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)
 | 12 | 9 | 7 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 1. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)
 | 7 | 5 | 3 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики;– производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, с)
 | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 1. Бег на лыжах 3км (мин, с)
 | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 1. Плавание 50 м (мин, с)
 | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 1. Прыжки в длину с места (см)
 | 190 | 175 | 160 |
| 1. Приседание на одной ноге,

опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 1. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)
 | 20 | 10 | 5 |
| 1. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)
 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 1. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)
 | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 1. Гимнастический комплекс упражнений:

– утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики(из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

Результатом освоения дисциплины является **формирование общихкомпетенций**

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование результата обучения |
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3. | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 8. |  Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 10. | Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, тренажерного зала, которые должны удовлетворять требованиям Государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 1178—02).

Оборудование учебного кабинета:

Открытая спортивная площадка широкого профиля с элементами полосы препятствий, тренажерный залспортивная площадка оснащена типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований ОПОП к уровню подготовки выпускников Николаевского технологического техникума.

 Особую роль в этом отношении играет создание технических условий для использования компьютерных и информационно-коммуникативных средств обучения.

**Спортивный инвентарь и оборудование**

**- штанга тренировочные;**

**- гантели наборные;**

**- гири спортивные;**

**- гранаты спортивные;**

**- тренажеры в тренажерном зале;**

**- мяч малый (теннисный);**

**- столы для настольного тенниса;**

**- обруч гимнастический;**

**- рулетка измерительная (10 м, 50 м.);**

**- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;**

**- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;**

**- мячи баскетбольные;**

**- стойки волейбольные универсальные;**

**- сетка волейбольная;**

**- мячи волейбольные;**

**- ворота для мини-футбола;**

**- сетка для ворот мини-футбола;**

**- мячи футбольные;**

**- насос для накачивания мячей;**

**- секундомер;**

**- весы медицинские;**

**- аптечка медицинская.**

**-лыжный инвентарь**

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Для преподавателей**

Основные источники:

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2019.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2019.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2020.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2020.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2018.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2020.

Дополнительная литература:

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов ор мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2020.

 **Для студентов**

Основные источники:

 Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2019.

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2019.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2020.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая куль-

тура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

Дополнительная литература:

Сайганова Е.Г, Дудов В.А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. — М., 2020. — Бакалавриат

**Интернет-ресурсы:**

1. www.lib.sportedu.ru

2. www.school.edu.ru

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(метапредметные, предметные)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Метапредметные результаты обучения**− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;− умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;**Предметные результаты обучения**− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» **(ГТО)** | Защита рефератовТестирование физических качествПрактические занятияОценка демонстрации обучающихся практических умений |