

Департамент образования Ивановской области
областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
Шуйский многопрофильный колледж

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

По программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)
Технический профиль обучения.

Уровень обучения: базовый

Срок реализации: 3 года 10 месяцев

РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ:
Преподаватель физической культуры
Борисова Жанна Александровна

СОДЕРЖАНИЕ

№ П/П		СТР.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета.	4
3.	Описание места учебного предмета в учебном плане.	5
4.	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.	6
5.	Тематическое планирование с содержанием учебного предмета, с распределением часов.	9
6.	Перспективно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности студентов.	16
7.	Планируемые результаты освоения студентами учебного предмета.	25
8.	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.	
9.	Приложения к РПУД (оценочные и методические материалы 273-фз, ст2.)	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в ОГБПОУ ШМК, реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования подготовке специалистов среднего звена для технического профиля обучения.

Программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015))
2. Рекомендаций по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).
3. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ А. Я. Данилюк, А. М. Кондаков, В. А. Тишков. М.: «Просвещение» 2009.
4. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з))

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

- формирование культуры здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей организма, развитие основных физических качеств и психофизических способностей, обеспечение должного уровня индивидуальной физической подготовленности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, прикладно- ориентированной и реабилитационно релаксационной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- формирование культуры телосложения, овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, способами индивидуальной коррекции осанки и телосложения;
- овладение системой знаний о физической культуре, ее истории и современном развитии, роли в жизнедеятельности современного человека, профилактике дивиантного поведения и вредных привычек, об укреплении и длительном сохранении здоровья, о формировании здорового образа жизни;

— воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и творческого сотрудничества, взаимопомощи и уважения в совместных формах занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Реализация содержания учебного предмета «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, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий. При организации практических занятий и внеаудиторной самостоятельной работы необходимо акцентировать внимание студентов на поиске информации в средствах масс-медиа, Интернете, в учебной и специальной литературе с соответствующим оформлением и представлением результатов, а также на практические занятия, которые содействуют развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма, укреплению здоровья студентов, а также предупреждению и профилактике профессиональных заболеваний.

Изучение общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования - программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих, программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

3.1 Область применения программы

Учебный предмет «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Рабочая программа учебного предмета является частью основной профессиональной образовательной программы.

Место предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы: предмет входит в общеобразовательный цикл.

3.2 Учебный предмет «Физическая культура» включает следующие разделы:

1. Физическая культура и здоровый образ жизни
2. Физическое совершенствование
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

3.3 Объем учебного предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	111
Самостоятельная работа студента (всего)	58
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	2

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура», обеспечивает достижение студентами следующих *результатов*:

Личностных:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметных:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения

Предметных:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**5. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование Разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни		20 (4+16)	
Тема 1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Выполнение реферата на одну из тем: <i>1. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</i> <i>2. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</i> <i>3. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</i></p>	<p>4</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>16</p>	1-2

	4. <i>Формы организации занятий физической культурой.</i> 5. <i>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> 6. <i>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</i>		
Раздел 2. Физическое совершенствование		143 (107 +36)	
Тема 2.1. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Легкая атлетика.</i>	Содержание учебного материала	22	2
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Лёгкая атлетика - Теоретические сведения (техника выполнения, инструктаж по технике безопасности, влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств, самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой), бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты;		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствование в беге на короткие дистанции. Совершенствование в беге на длинные дистанции.		
Тема 2.2. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Волейбол</i>	Содержание учебного материала	22	1-2
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Волейбол - Теоретические сведения (техника выполнения, инструктаж по технике безопасности, терминология волейбола, влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств, правила игры, организация и проведение соревнований, самоконтроль и дозирование нагрузки), технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Правила игры.		
Тема 2.3. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Лыжная подготовка</i>	Содержание учебного материала	10	1-2
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Лыжная подготовка - Теоретические сведения (подбор инвентаря, развитие выносливости и закалённости, координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств, техника выполнения ходов, умение быстро передвигаться на местности в условиях бездорожья, инструктаж по технике безопасности), передвижение на лыжах;		
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	Совершенствование навыков катания на лыжах. Воспитание общей выносливости.		
Тема 2.4. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Гимнастика</i>	Содержание учебного материала	21	
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Гимнастика - Теоретические сведения (техника выполнения, инструктаж по технике безопасности, влияние гимнастических упражнений на телосложение человека, оказание первой помощи при выполнении гимнастических упражнений, самоконтроль), акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).		

	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Прикладные упражнения (отжимание, подтягивание). Упражнение на мышцы пресса.		
Тема 2.5. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол	Содержание учебного материала	10	1
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол - Теоретические сведения (техника выполнения, инструктаж по технике безопасности, терминология баскетбола, влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств, правила игры, организация и проведение соревнований, самоконтроль и дозирование нагрузки), технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Правила игры.		
Тема 2.6. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Настольный теннис	Содержание учебного материала	8	
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Настольный теннис - Теоретические сведения (техника выполнения, инструктаж по технике безопасности, влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, правила игры, организация и проведение соревнований, самоконтроль и дозирование нагрузки), технические приемы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	Правила игры.		
Тема 2.7. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	Содержание учебного материала	4	
	Прикладная физическая подготовка: Теоретические сведения (техника выполнения, инструктаж по технике безопасности, влияние упражнений на развитие двигательных качеств, самоконтроль при занятиях), полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (ориентиры);		
Тема 2.8. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Спортивные единоборства	Содержание учебного материала	4	
	Спортивные единоборства: Теоретические сведения (правила поведения, гигиена, предупреждение травм, история возникновения единоборства, его виды), технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.		
Тема 2.9. Совершенствование техники упражнений национальных видов спорта: Русская лапта	Содержание учебного материала	6	
	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Русская лапта - Теоретические сведения (техника выполнения, виды, инструктаж по технике безопасности, влияние упражнений на развитие двигательных качеств, самоконтроль при занятиях), техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная		6 (4+4)	

деятельность			
Тема 3.1. Оздоровительные системы физического воспитания.	Содержание учебного материала	2	
	Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений (комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью).		
Тема 3.2. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	Содержание учебного материала	2	
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачёт.	2	
	Зачёт (практика).	1	
	Зачёт (теория).	1	

Информационное обеспечение обучения

Основные источники (ОИ):

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Учебное пособие « Теория и методика физического воспитания»	Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин	Изд-во Просвещение Москва 1988г.
ОИ 2	Методическое пособие « Принципы обучения двигательным действиям на занятиях по физической культуре»	М.И. Станкин	Изд-во « Просвещение» Москва 1985г.
ОИ 3	Учебное пособие « Уроки физической культуры в 10-11 класс средней школы» Москва «Просвещение» 1987г.	Г.П. Богданова	Москва «Просвещение» 1987г.
ОИ 4	Учебник «Физическая культура»	НВ. Решетников Ю.Л. Кислицын	Москва Издательский центр «Академия» 2014 г
ОИ 5	Учебное пособие «Теория и методика физического воспитания и спорта»	Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов	Изд-во «АСАДЕМА» Москва 2001 г

Дополнительные источники (ДИ):

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Методическое пособие « Круговая тренировка при развитии физических качеств».	И.А. Гуревич	Изд-во «Высшая школа» Минск 1990г.
ДИ 2	Учебное пособие « Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов»	И.В. Сухоцкий	Изд-во « Высшая школа» И.В. Сухоцкий Москва 1990г.
ДИ 3	Методическое пособие « Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре»	Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин	Изд-во « Просвещение» Москва 1986г

Интернет-ресурсы (И-Р)

ИР1	Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики	http://sport//minstm.gov.ru
ИР2	Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы	http://sport//minstm.gov.ru
ИР3	Студенту на заметку	http://student.zoomru.ru/fizra/vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-naserdechnososudistuju/224285.1777592.s1.html
ИР4	Выбери лучшее	http://otherreferats.allbest.ru/sport/00155795_0.html
ИР5	Студенту на заметку	http://student.zoomru.ru/fizra/vliyanie-fizicheskikh-uprazhnenij-na-dyhatelnuju/163478.1342011.s2.html
ИР6	Выбери лучшее	http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00159663_0.html
ИР7	Воуламедиа	http://xreferat.ru/55/1941-1-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniiy-na-oporno-dvigatel-nyiy-apparat.html
ИР8	Студопедия	http://studopedia.ru/3_49666_vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-na-oporno-dvigatelniy-apparat.html
ИР9	Воуламедиа	http://www.fizkultura-vsem.ru
ИР10	Электронная библиотека	http://www.universalinternetlibrary.ru/book/15539/ogl.shtml/
ИР11	Инструктаж по охране труда	http://ussh12007.narod.ru/9.htm
ИР12	Воуламедиа	http://www.ns-sport.ru/straxovka-i-samostraxovka-pri-vypolnenii-fizicheskix-uprazhnenij.html
ИР13	Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"	http://fizkultura-na5.ru/fizicheskaya-kultura/obuchenie-prijomam-samostrakhovki.html
ИР14	Жить не боля	http://www.ozdorovis.ru/readarticle.php?article_id=146
ИР15	Гавань здоровья	http://copy.yandex.ne

6. ПЕРСПЕКТИВНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ.

Содержание обучения по учебной дисциплине									
№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка		Материальное и информационное обеспечение занятий	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Характеристика деятельности студента
		Количество часов	Вид занятий		Вид занятий	Информационное обеспечение	Кол-во часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	I курс (78ч)								
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	3							
	Тема 1.1 «Современные оздоровительные системы физического воспитания».	3							
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Оздоровительные мероприятия.	1	Урок лекция	ОИ 4 ОИ 1				Устный опрос	Знать содержательные основы здорового образа жизни, оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

2	Система индивидуальных занятий. Особенности соревновательной деятельности.	1	урок лекция	ОИ 4 ОИ 1				Устный опрос	Уметь выполнять индивидуальные занятия оздоровительной и тренировочной направленности, знать основы методики их организации и проведения, контроль и оценки эффективности занятий.
3	Государственные требования к уровню физической подготовленности (ГТО).	1	урок лекция	ОИ 4 ОИ 1				Устный опрос	Знать государственные требования к уровню физической подготовленности населения
	<i>Выполнение реферата на одну из тем: 1.Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. 2.Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. 3.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</i>				<i>Выполнение реферата на одну из тем.</i>	ОИ 4 ОИ 1	10	Устный опрос реферат	
	Раздел 2. Физическое совершенствование	75							
	Тема 2.1. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Легкая атлетика.</i>	12							
4	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 ДИ 3 И – Р 3 Метровая				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений, высокий и низкий старт. Уметь выполнить технически

				линейка					грамотно (на технику): прыжки в длину с места. Сдать контрольные нормативы
5	Бег на короткие дистанции (30м,60м).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений (бег на короткие, средние дистанции) Сдать контрольные нормативы.
6	Бег на короткие дистанции (100м).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений (бег на короткие, средние дистанции), высокий и низкий старт. Сдать контрольные нормативы.
7	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Метровая линейка грабли					Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
8	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Метровая линейка грабли				Выполнение норматива	Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; Сдать контрольные нормативы.
9	Челночный бег. Эстафетный бег.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 секундомер				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений
10	Кроссовая подготовка (500м, 1 000м). Метание гранаты с места и с разбега.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Секундомер Гранаты, метромер				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег) Сдать контрольные нормативы, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
11	Метание гранаты.	1	ПЗ	Гранаты, метромер				Выполнение норматива	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Сдать контрольные нормативы.
12	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Стойки для прыжков,					уметь выполнить технически грамотно (на технику):прыжки в высоту

				маты, планка.					способами: перешагивание «ножницы»
13	Особенности разбега и его подбор. Отталкивание, переход через планку и приземление.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Стойки для прыжков, маты, планка.				Выполнение норматива	Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в высоту способами: перешагивания, «ножницы». Сдать контрольные нормативы.
14	Прохождение полосы препятствий.	1	ПЗ						Совершенствовать силу, выносливость.
15	Кроссовая подготовка (1 000м, 2 000м).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Секундомер				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений (кроссовый бег) Сдать контрольные нормативы.
	<i>Совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствование в беге на короткие дистанции. Совершенствование в беге на длинные дистанции.</i>				Подготовка и выполнение норматива	ОИ 1,2,3,4	6	Выполнение норматива на результат	
	Тема 2.2. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Волейбол	12							
16	Теоретические сведения. Инструктаж ТБ. Правила игры. Передачи мяча над собой.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи					Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований
17	Передачи мяча над собой в движении.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
18	Передачи мяча в парах, тройках, колоннах.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
19	Приём мяча снизу.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
20	Совершенствование приёма мяча снизу.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;

21	Подача мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
22	Подача мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
23	Учебная игра (на 3 паса).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодействия в игре.	Совершенствовать восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
24	Использование технических приёмов при игре в защите и нападении.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодействия в игре.	Совершенствовать восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
25	Нападающий удар. Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
26	Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодействия в игре.	Совершенствовать восприятие, внимание, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
27	Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодействия в игре.	Совершенствовать согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; инициативность, самостоятельность.
	<i>Правила игры.</i>				<i>Правила игры.</i>	ОИ	1	Устный	

						1,2,3,4		опрос	
	Тема 2.3. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Лыжная подготовка</i>	10							
28	Теоретические сведения. Подбор лыжного инвентаря. Правила поведения обучающихся на занятиях по лыжной подготовке и ТБ.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.					Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
29	Попеременный ход (2-х шажный).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.				Выполнение норматива	Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;
30	Попеременный ход (4-х шажный).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.					Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Сдать на оценку технику лыжных ходов;
31	Одновременный ход (бесшажный, одношажный).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.				Выполнение норматива	выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни;
32	Одновременный ход (бесшажный, двухшажный).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.					выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; сдать на оценку технику лыжных ходов;
33	Классический ход. Прохождение дистанции от 3-6 км.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.				Выполнение норматива	Пройти дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
34	Развитие выносливости (5км). Норматив.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.

				палки, ботинки.					
35	Подъёмы (« ёлочкой», «полуёлочкой»). Спуски (высокая, основная, низкая стойка).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.					Преодолеть подъемы и препятствия;
36	Спуски. Торможение плугом.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.			Выполнение норматива		Преодолеть подъемы и препятствия;
37	Торможение и повороты в движении (упором, переступанием, плугом).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.					Преодолеть подъемы и препятствия;
	<i>Совершенствование навыков катания на лыжах. Воспитание общей выносливости.</i>				Подготовка и выполнение норматива	ОИ 1,2,3,4	12	Устный опрос Выполнение норматива на результат	
	Тема 2.4. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Гимнастика	13							
38	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Акробатика.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты					Освоить технику акробатических упражнений
39	Акробатический комплекс упражнений.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты			Выполнение норматива		Сдать контрольные нормативы.
40	Круговая тренировка.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 ДИ 1 Барьеры, обручи, конусы, лавочки, маты, баскетб.мяч, скакалка, диск			Выполнение норматива		Сдать контрольные нормативы.
41	Опорный прыжок через козла.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст. козёл			Выполнение норматива		Сдать контрольные нормативы.
42	Упражнение на бревне (упор лёжа, упор сидя, угол, выпады, равновесие).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимн. бревно					
43	Упражнение на бревне.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Маты, брусья			Выполнение норматива		Сдать контрольные нормативы.

44	Прикладные упражнения.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 перекладина				Выполнение норматива	Подготовить организм к нагрузке.
45	Прикладные упражнения.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 перекладина				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
46	Выполнение прыжков на скакалке.	1	ПЗ	Скакалки, секундомер				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
47	Лазанье по канату (из вися стоя в два приёма).	1	ПЗ	Канат, мат					Освоить технику.
48	Лазанье по канату (из вися стоя в два приёма).	1	ПЗ	Канат, мат				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
49	ОФП (силовые упражнения с гирей 16 кг)	1	ПЗ	Гири 16кг				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
50	ОФП (силовые упражнения на тренажёрах)	1	ПЗ	Атлетич. тренажёры				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
	<i>Прикладные упражнения (отжимание, подтягивание). Упражнения на мышцы пресса.</i>				Подготовка и выполнение норматива	ОИ 1,2,3,4	5	Выполнение норматива	
	Тема 2.5. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол	10							
51	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Правила игры; Передача и ловля мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы;
52	Совершенствование передач.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, конусы, фермы, кольца.				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
53	Ведение мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
54	Изучение штрафного броска и броска 1 рукой после ведения. Броски в корзину.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы;
55	Броски в корзину (2 руками сверху, 1 рукой от плеча после ловли).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
56	Тактика нападения.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные					Освоить основные игровые элементы;

				мячи, конусы, фермы, кольца.					
57	Тактика защиты.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы;
58	Приём техники защиты – перехват, приёмы применяемые против броска.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
59	Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.				Взаимодействие в команде	Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
60	Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы;
	<i>Правила игры.</i>				<i>Правила игры.</i>	ОИ 1,2,3,4	1	Устный опрос	
	Тема 2.6. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Настольный теннис</i>	8							
61	Инструктаж ТБ. Теоретические сведения. Правила игры.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
62	Стойка игрока. Перемещения. Набивание.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
63	Техника выполнения подачи мяча.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
64	Способы приёма мяча.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
65	Совершенствование подачи мяча.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы,					Освоить основные игровые элементы;

				сетки					
66	Набивание.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи,				Выполнение норматива	
67	Учебная игра.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
68	Учебная игра.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки				Выполнение норматива	Совершенствовать восприятие, внимание, точность движений.
	<i>Правила игры.</i>				<i>Правила игры.</i>	ОИ 1,2,3,4	1	Устный опрос	
	Тема 2.7. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	4	Изучается на 2 курсе						
	Тема 2.8. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Спортивные единоборства	4							
69	Знакомство с видами единоборств и их влиянием на развитие физических, нравственных и волевых качеств. Техника безопасности.	1	ПЗ	маты					Знать и понимать различия в видах единоборств и их влияние на развитие физических, нравственных и волевых качеств.
70	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	ПЗ	маты					Умение работать в паре, слаженность и синхронность действий
71	Овладение приёмами страховки, подвижные игры	1	ПЗ	маты					Освоить основные игровые элементы и приёмы страховки
72	Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1	ПЗ	маты				Устный опрос	Освоить технику приёмов страховки и само страховки
	Тема 2.9. Совершенствование техники упражнений национальных видов спорта: Русская лапта	6							
73	Инструктаж ТБ. Теоретические сведения. Правила игры.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы					Освоить основные игровые элементы и приёмы страховки
74	Техника выполнения подачи мяча.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы					Освоить основные игровые элементы и приёмы страховки
75	Технические приёмы игры в защите.	1	ПЗ	Бита, мячи,					Освоить основные игровые

				конусы				элементы и приёмы страховки
76	Технические приёмы игры в нападении.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы				Умение работать в команде, слаженность и синхронность действий
77-78	Игра.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы			Знать правила, выполнение игры	Умение работать в команде, слаженность и синхронность действий

Содержание обучения по учебной дисциплине

№ занятия	Наименование разделов, тем, занятий	Обязательная учебная нагрузка		Материальное и информационное обеспечение занятий	Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся			Формы и методы контроля	Характеристика деятельности студента
		Количество часов	Вид занятия		Вид занятий	Информационное обеспечение	Кол-во часов		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	II курс 39ч								
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	1							
	Тема 1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1							
1	Формы организации занятий физической культурой. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	урок лекция	ОИ 4 ОИ 1	Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой.			Устный опрос	Рассматривает физическую культуру как явление культуры, выделяет исторические этапы ее развития, характеризует основные направления и формы ее организации в современном обществе;
	<i>Выполнение реферата на одну из тем: 1. Формы организации занятий физической культурой. 2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 3. Современное состояние физической культуры и спорта в России.</i>				Написание реферата	ОИ 4 ОИ 1	6	Устный опрос реферат	
	Раздел 2. Физическое совершенствование	36							

	Тема 2.1. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Легкая атлетика.</i>	10						
2	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 ДИ 3 Метровая линейка			Выполнение норматива	Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с места. Сдать контрольные нормативы.
3	Бег на короткие дистанции (30м,60м).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер			Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений (бег на короткие дистанции), высокий и низкий старт Сдать контрольные нормативы.
4	Бег на короткие дистанции (100м).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер			Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений (бег на короткие, средние дистанции), высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м. Сдать контрольные нормативы.
5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Метровая линейка грабли				Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
6	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Метровая линейка грабли			Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
7	Кроссовая подготовка (500м - д, 1 000м - ю). Метание гранаты с места и с разбега.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер гранаты, метромер			Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений.
8	Челночный бег. Эстафетный бег.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Секундомер, палочки			Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений эстафетный бег 4'100 м.
9	Метание гранаты.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Гранаты, метромер			Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений. Сдать контрольные нормативы. метание гранаты весом

									500 г (девушки) и 700 г (юноши);
10	Кроссовая подготовка (1 000м д, 2 000м -ю).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
11	Прыжки в высоту способом « перешагивание ».	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Стойки для прыжков, маты, планка.				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
	<i>Совершенствование прыжков в длину с места. Совершенствование в беге на короткие дистанции. Совершенствование в беге на длинные дистанции.</i>				Подготовка к выполнению норматива	ОИ 1,2,3,4	6	Выполнение норматива	
	Тема 2.2. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Волейбол	10							
12	Теоретические сведения. Инструктаж ТБ. Правила игры. Передачи мяча над собой в движении.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
13	Совершенствование передач мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
14	Приём мяча снизу.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
15	Подача мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
16	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
17	Блокирование (одиночное, с места).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодействия в игре.	Совершенствовать согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.

18	Учебная игра (на 3 паса).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодей- ствия в игре.	Совершенствовать согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
19	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодей- ствия в игре.	Совершенствовать согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
20	Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодей- ствия в игре.	Совершенствовать согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
21	Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодей- ствия в игре.	Совершенствовать согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
	<i>Правила игры.</i>				<i>Правила игры.</i>	ОИ 1,2,3, 4	1	Устный опрос	
	Тема 2.3. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Лыжная подготовка</i>	Изуч ается на 1 курсе							
	Тема 2.4. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Гимнастика</i>	8							

22	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Акробатика (кувырки, стойки).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты					Освоить технику общеразвивающих, акробатических упражнений,
23	Акробатический комплекс упражнений.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
24	Круговая тренировка.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4ДИ 1 Барьеры, обручи, конусы, лавочки, маты, баскетб. мяч, скакалка, диск				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
25	Опорный прыжок через козла.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст. козёл				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
26	Упражнение на бревне.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст. бревно				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
27	Прикладные упражнения. (отжимание, подтягивание)	1	ПЗ	Перекладина				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
28	Прикладные упражнения (упр. «пистолет», «угол»).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Маты, брусья				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
29	Выполнение прыжков на скакалке.	1	ПЗ	Скакалки, секундомер				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
	<i>Прикладные упражнения (отжимание, подтягивание). Упражнения на мышцы пресса.</i>				Подготовка к выполнению норматива	ОИ 1,2,3,4	5	Устный опрос Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
	Тема 2.5. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол	Изучается на 1 курсе							
	Тема 2.6. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Настольный теннис	Изучается на 1 курсе							
	Тема 2.7. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	4							

30	Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий разной сложности.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Пересечённая местность				Выполнение норматива	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
31	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Тен. мячи, мишень				Выполнение норматива	Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
32	Упражнения с отягощением.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 (гантели, гири)					Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
33	Подвижные игры (силовые).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4				Командные взаимодействия в игре.	Развивать основные физические качества.
	Тема 2.8. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Спортивные единоборства</i>	Изучается на 1 курсе							
	Тема 2.9. Совершенствование техники упражнений национальных видов спорта: <i>Русская лапта</i>	Изучается на 1 курсе							
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	4							
	Тема 3.1. Оздоровительные системы физического воспитания. Аэробика	2							
34	Комплексы из дыхательных, силовых, скоростно – силовых упражнений, упражнения на растяжение и напряжение мышц.	1	ПЗ	Муз. центр, лавочки					Уметь выполнять комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
35	Степ - Аэробика	1	ПЗ	Муз. центр,				Выполнение	Уметь выполнять

				лавочки				комплексов	комплексы упражнений
	<i>Выполнение индивидуально подобранных комплексов из дыхательных, силовых, скоростно – силовых упражнений, упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>				<i>Выполнение индивидуально подобранных комплексов из дыхательных, силовых, скоростно – силовых упражнений, упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>	И-Р	5		Проводить с группой студентов
	Тема 3.2. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	2							
36	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1							Уметь выполнять комплексы упражнений
37	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1						Выполнение комплексов	Уметь выполнять комплексы упражнений
	<i>Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической литературой</i>				<i>Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической литературой</i>	И-Р 5,6,7 ,8	4		
	Итоговая аттестация	2							
38	Дифференцированный зачёт (теория).	1	урок	тест					Выполнить тест
39	Дифференцированный зачёт (практика).	1	ПЗ	Секундомер, метровая линейка, перекладина.					Сдать контрольные нормативы.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Материально-техническое обеспечение:

Имеется спортивный зал, тренажёрный зал, открытая спортивная площадка широкого профиля, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные мячи, щиты, ворота, баскетбольные корзины, сетки, волейбольные стойки, сетка, мячи для фитнеса, маты, брусья, канат, обручи, скакалки, конусы;

Оборудование для силовых упражнений:

штанги с комплектом различных отягощений, шведская стенка, атлетический тренажёр, беговые дорожки, секундомеры.

Оборудование, необходимое для реализации прикладной физической подготовке:

Гири, диски, штанги.

Для занятий лыжным спортом:

лыжная база, лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр. выносные колонки, микрофон, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

9. ПРИЛОЖЕНИЯ К РПУД.

(ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 273-ФЗ, СТ2.)