

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ПКРС).
Социально-экономический профиль.

Уровень обучения: базовый
Срок реализации: 2 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.	

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 при подготовке квалифицированных рабочих, служащих для социально – экономического профиля обучения.

Программа разработана на основе:

1. ФГОС среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413, ред. От 29.06.2017)
2. С учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з))
3. 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).
4. Уточнений 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 (Одобрено Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» Протокол № 3 от 25 мая 2017 г.)
5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (Данилюк А.Я., Кондаков А.М, Тишков В.А.- М.: Просвещение, 2009)

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.

3. МЕСТО УЧБНОГО 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 учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>231</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>171</i>
в том числе:	
теоретические занятия	<i>8</i>
практические занятия	<i>161</i>
Самостоятельная работа студента (всего)	<i>60</i>
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	<i>2</i>

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		24 (8+16)	
Тема 1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания.	Содержание учебного материала	8	1-2
	<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>		
	Самостоятельная работа обучающихся	16	
<p>Выполнение реферата на одну из тем:</p> <p><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></p> <p><i>2. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</i></p> <p><i>3. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</i></p>			

	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		189 (145+44)	
Тема 2.1. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Легкая атлетика.</i>	Содержание учебного материала	29	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	20	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:	Содержание учебного материала	30	2
	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		

Гимнастика	упражнений, самоконтроль), акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).		
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Прикладные упражнения (отжимание, подтягивание). Упражнение на мышцы пресса.		
Тема 2.5. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол	Содержание учебного материала	14	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	2	
	Правила игры.		
Тема 2.6. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Настольный теннис	Содержание учебного материала	6	1
	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.		
Тема 2.7. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	Содержание учебного материала	8	1-2
	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	1
	Спортивные единоборства: Теоретические сведения (правила поведения, гигиена, предупреждение травм, история возникновения единоборства, его виды), технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.		
Тема 2.9. Совершенствование техники упражнений национальных видов спорта: Русская лапта	Содержание учебного материала	10	2
	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-		24 (16+8)	

оздоровительная деятельность			
Тема 3.1. Оздоровительные системы физического воспитания.	Содержание учебного материала	11	
	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).		
	Самостоятельная работа обучающихся	5	
	Выполнение индивидуальных подобранных комплексов из дыхательных, силовых, скоростно – силовых упражнений, упражнений на растяжение и напряжение мышц.		
Тема 3.2. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	Содержание учебного материала	5	
	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	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
ДИ 4	Учебное пособие « Теория и методика физического воспитания»	Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин	Изд-во Просвещение Москва 1988г.
ДИ 5	Методическое пособие « Принципы обучения двигательным действиям на занятиях по физической культуре»	М.И. Станкин	Изд-во « Просвещение» Москва 1985г
ДИ 6	Учебное пособие « Уроки физической культуры в 10-11 класс средней школы» Москва «Просвещение» 1987г.	Г.П. Богданова	Москва «Просвещение» 1987г.

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-uprazhneniyy-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 (80ч)								
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	4							
	Тема 1.1 «Современные оздоровительные системы физического воспитания».	4							
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1	Урок лекция	ОИ 4 ОИ 1				Устный опрос	Знать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.	1	урок лекция	ОИ 4 ОИ 1				Устный опрос	Знать оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности:

									гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
3	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности.	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.
4	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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	1 0	Устный опрос реферат	
	Раздел 2. Физическое	68							

	совершенствование							
	Тема 2.1. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Легкая атлетика.</i>	12						
5	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Особенности дыхания в процессе бега. Прыжки в длину с места.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 ДИ 3 И – Р 3 Метровая линейка			Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений, высокий и низкий старт. Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с места. Сдать контрольные нормативы
6	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.
7	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.
8	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»;
9	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.
10	Челночный бег. Эстафетный бег.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 секундомер			Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений
11	Кроссовая подготовка (500м). 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);
12	Метание гранаты.	1	ПЗ	Гранаты, метромер				Выполнение норматива	метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); Сдать контрольные нормативы.
13	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Стойки для прыжков, маты, планка.					уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в высоту способами: перешагивание «ножницы»
14	Особенности разбега, отталкивание, переход через планку, 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.
15	Прохождение полосы препятствий.	1	ПЗ						Совершенствовать силу, выносливость.
16	Кроссовая подготовка (1 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	10							
17	Теоретические сведения. Инструктаж ТБ. Правила игры. Понятие о технике. Использование технических приёмов при игре в защите и нападении. Стойка волейболиста.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи					Освоить основные игровые элементы; знать правила соревнований
18	Передачи мяча над собой в движении.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;

				волейбольная					
19	Передачи мяча в парах, тройках, колоннах. Совершенствование передач (верхней, нижней).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
20	Приём мяча снизу.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
21	Совершенствование приёма мяча снизу.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
22	Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
23	Подача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
24	Учебная игра (на 3 паса). Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Командные взаимодействия в игре.	Совершенствовать восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; развивать волевые качества, инициативность, самостоятельность.
25	Нападающего 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, память, воображение, 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>	10						
27	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;
28	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;
29	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;
30	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;
31	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;
32	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).
33	Развитие выносливости (5км). Норматив.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.			Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.

34	Подъёмы (« ёлочкой», «полуёлочкой»). Спуски (высокая, основная, низкая стойка).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.					Преодолеть подъемы и препятствия;
35	Спуски. Торможение плугом.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки.				Выполнение норматива	Преодолеть подъемы и препятствия;
36	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	6	Устный опрос Выполнение норматива на результат	
	Тема 2.4. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Гимнастика	12							
37	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Акробатика.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты					Освоить технику акробатических упражнений
38	Акробатический комплекс упражнений.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
39	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.
40	Опорный прыжок через козла.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст. козёл				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
41	Упражнение на бревне (упор лёжа, упор сидя, угол, выпады, равновесие).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст. бревно					
42	Упражнение на бревне.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Маты, брусья				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
43	Прикладные упражнения.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4					

				перекладина					
44	Прикладные упражнения.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 перекладина				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
45	Выполнение прыжков на скакалке.	1	ПЗ	Скакалки, секундомер				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
46	Лазанье по канату (из вися стоя в два приёма).	1	ПЗ	Канат, мат				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
47	ОФП (силовые упражнения с гирей 16 кг)	1	ПЗ	Гири 16кг				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
48	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	4	Выполнение норматива	
	Тема 2.5. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол	7							
49	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Правила игры; Передача и ловля мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, конусы, фермы, кольца.				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
50	Ведение мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
51	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;
52	Броски в корзину (2 руками сверху, 1 рукой от плеча после ловли).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы;
53	Тактика нападения.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы;
54	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;

55	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.
	<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>	4							
56	Инструктаж ТБ. Теоретические сведения. Правила игры.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
57	Стойка игрока. Перемещения. Набивание.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
58	Техника выполнения подачи мяча. Способы приёма мяча.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
59	Совершенствование подачи мяча.	1	ПЗ	Тен.ракетки, мячи, столы, сетки					Освоить основные игровые элементы;
	Тема 2.7. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	4							
60	Бег по пересечённой местности с преодолением препятствий разной сложности.	1	ПЗ	Спортивная площадка					Освоить технику беговых упражнений
61	Преодоление полосы препятствий.	1	ПЗ	препятствия					Освоить технику беговых упражнений с преодолением препятствий
62	Силовые упражнения в парах.	1	ПЗ	Гриф, гантели					Умение работать в паре, слаженность и синхронность действий
63	Подвижные игры (силовые).	1	ПЗ	маты					Освоить основные игровые элементы
	Тема 2.8. Совершенствование техники	4							

	упражнений базовых видов спорта: Спортивные единоборства							
64	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.
65	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	ПЗ	маты				Умение работать в паре, слаженность и синхронность действий
66	Овладение приёмами страховки, подвижные игры	1	ПЗ	маты				Освоить основные игровые элементы и приёмы страховки
67	Приёмы само страховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя.	1	ПЗ	маты				Освоить технику приёмов страховки и само страховки
	Тема 2.9. Совершенствование техники упражнений национальных видов спорта: Русская лапта	5						
68	Инструктаж ТБ. Теоретические сведения. Правила игры.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы				Освоить основные игровые элементы и приёмы страховки
69	Техника выполнения подачи мяча.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы				Освоить основные игровые элементы и приёмы страховки
70	Технические приёмы игры в защите.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы				Освоить основные игровые элементы и приёмы страховки
71	Технические приёмы игры в нападении.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы				Умение работать в команде, слаженность и синхронность действий
72	Игра.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы				Умение работать в команде, слаженность и синхронность действий
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	5						
	Тема 3.1. Оздоровительные системы физического воспитания.	5						
73 - 75	Аэробика	3	ПЗ	Муз. центр, коврики				Уметь выполнять комплексы упражнений
76 - 77	Аэробика	2	ПЗ	Муз. центр, коврики				Проводить с группой студентов
	Тема 3.2.	3						

	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии								
78-79	Гимнастика при умственной и физической деятельности;	2	ПЗ						Уметь выполнять комплексы упражнений
80	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	ПЗ						Уметь выполнять комплексы упражнений
	<i>Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой</i>				<i>Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой</i>	И-Р10	2	Выполнение комплексов упражнений	

Содержание обучения по учебному предмету

№ 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 76ч								
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни	4							
	Тема 1.1 Современные оздоровительные системы физического воспитания.	4							
1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	1	урок лекция	ОИ 4 ОИ 1				Устный опрос	Рассматривает физическую культуру как явление культуры, выделяет исторические этапы ее развития, характеризует основные направления и формы ее организации в современном обществе;
2	Формы организации занятий физической культурой.	1	урок лекция		Проработка теоретического материала по теме, работа с учебной, методической, справочной литературой.	ОИ 4 ОИ 1	1	Устный опрос	
3	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	урок лекция						Знать современное состояние физической культуры и спорта;
4	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны	1	урок лекция	ОИ 1,2,3,4				Устный опрос	Знать основы законодательства Российской Федерации в

	здоровья.								области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
	<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	64							
	Тема 2.1.Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Легкая атлетика.</i>	12							
5	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Виды стартов. Особенности дыхания в процессе бега.	1	ПЗ	ОИ 1 ДИ 3 И – Р 3					Освоить технику беговых упражнений высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;
6	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Метровая линейка				Выполнение норматива	Уметь выполнить технически грамотно (на технику): прыжки в длину с места. Сдать контрольные нормативы.
7	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.
8	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.
9	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»;
10	Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Метровая линейка грабли				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
11	Кроссовая подготовка (500м). Метание гранаты с места и с разбега.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер гранаты, метромер				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений.
12	Челночный бег. Эстафетный бег.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 Секундомер, палочки				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений эстафетный бег 4'100 м.
13	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);
14	Кроссовая подготовка (1 000м).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
15	Прохождение полосы препятствий.	1	ПЗ						Совершенствовать силу, выносливость.
16	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	12							
17	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;

18	Совершенствование передач мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
19	Передачи мяча в парах, тройках, колоннах. Совершенствование передач (верхней, нижней).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					Освоить основные игровые элементы;
20	Приём мяча снизу.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная					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	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи, сетка волейбольная				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
24	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.
25	Учебная игра (на 3 паса).	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.
26	Игра по упрощённым правилам волейбола.	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.
27	Учебная игра.	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.
28	Учебная игра.	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.
	<i>Правила игры.</i>				<i>Правила игры.</i>	ОИ 1,2,3,4	4	Устный опрос	
	Тема 2.3. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Лыжная подготовка</i>	10							
29	Теоретические сведения. Подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь. Правила поведения учащихся 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;
30	Попеременный ход (2-х шажный).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки					Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;
31	Попеременный ход (4-х шажный).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.

32	Одновременный ход (бесшажный, одношажный).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки					Овладеть техникой лыжных ходов, переход с одновременных лыжных ходов на попеременные;
33	Одновременный ход (бесшажный, двухшажный).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
34	Классический ход. Прохождение дистанции от 3-6 км.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
35	Развитие выносливости (5км).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
36	Подъёмы («ёлочкой», «полуёлочкой»). Спуски (высокая, основная, низкая стойка).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки					Преодолеть подъёмы и препятствия;
37	Спуски. Торможение плугом.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
38	Торможение и повороты в движении (упором, переступанием, плугом).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Лыжи, лыжные палки, ботинки					Преодолеть подъёмы и препятствия;
	<i>Совершенствование навыков катания на лыжах. Воспитание общей выносливости.</i>				Подготовка к выполнению норматива	ОИ 1,2,3,4	6	Устный опрос Выполнение норматива	
	Тема 2.4. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Гимнастика	12							
39	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Акробатика (кувырки, стойки).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты					Освоить технику общеразвивающих, акробатических упражнений,
40	Акробатический комплекс упражнений.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
41	Круговая тренировка.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4ДИ 1 Барьеры, обручи, конусы, лавочки, маты, баскетб. мяч, скакалка,				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.

				диск					
42	Опорный прыжок через козла.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст.козёл				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
43	Упражнение на бревне (упор лёжа, упор сидя, угол, выпады, равновесие).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст. бревно					Освоить технику общеразвивающих, упражнений на высоте
44	Упражнение на бревне.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст.бревно				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
45	Прикладные упражнения. (отжимание, подтягивание)	1	ПЗ	Перекладина				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
46	Прикладные упражнения (упр. «пистолет», «угол»).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Маты, брусья				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
47	Выполнение прыжков на скакалке.	1	ПЗ	Скакалки, секундомер				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
48	Лазанье по канату (из виса стоя в два приёма).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Канат, мат				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
49	ОФП (силовые упражнения с гирей 16 кг).	1	ПЗ	Гири 16 кг					
50	ОФП (силовые упражнения на тренажёрах)	1	ПЗ	Атлет. тренажёры				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	
	Тема 2.5. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Баскетбол	7							
51	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Правила игры. Передача и ловля мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Мячи				Выполнение норматива	Освоить основные игровые элементы;
52	Ведение мяча.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы;
53	Изучение штрафного броска и броска 1 рукой после ведения.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы;
54	Броски в корзину.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные					Освоить основные игровые элементы;

				мячи, конусы, фермы, кольца.					
55	Тактика нападения.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.					Освоить основные игровые элементы; уметь выполнять технику игровых элементов на оценку;
56	Приём техники защиты – перехват.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.				Выполнение норматива	Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
57	Учебная игра.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Баскетбольные мячи, конусы, фермы, кольца.				Командные взаимодействия в игре.	Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку
	<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>	2							
58	Технические приёмы игры в защите.	1	ПЗ	Тен. столы, ракетки, мячи					Развивать координационные способности, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
59	Технические приёмы игры в нападении.	1	ПЗ	Тен. столы, ракетки, мячи					Развивать координационные способности, скорости реакции,

									дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения;
	Тема 2.7. Прикладно – ориентированная физкультурная деятельность	4							
60	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;
61	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;
62	Упражнения с отягощением.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4					Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
63	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 первом курсе							
	Тема 2.9. Совершенствование техники упражнений национальных видов спорта: <i>Русская лапта</i>	5							
64	Инструктаж ТБ. Теоретические сведения. Правила игры.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы				Командные взаимодействия в игре.	Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку
65 - 68	Игра.	1	ПЗ	Бита, мячи, конусы				Командные взаимодействия	Уметь выполнять технику игровых элементов на

								вия в игре.	оценку
	Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность	8							
	Тема 3.1. Оздоровительные системы физического воспитания.	6							
69 - 74	Степ - Аэробика	1	ПЗ	Муз. центр, лавочки					Уметь выполнять комплексы упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
	<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 3.3. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	2							
75-76	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1							
	<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	1		

Содержание обучения по учебному предмету

№ 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
	III курс (15ч)								
	Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни. Изучается на 1 и 2 курсе.								
	Раздел 2. Физическое совершенствование.	13							
	Тема 2.1. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: <i>Легкая атлетика.</i>	5							
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину с места.	1	ПЗ	ОИ 1 ДИ 3 И – Р 3					Освоить технику беговых упражнений высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование;
2	Бег на короткие дистанции (60,100м).	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.
3	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»;
4	Кроссовая подготовка (500м). Метание гранаты с места и с разбега.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3 секундомер гранаты, метромер				Выполнение норматива	Освоить технику беговых упражнений.

5	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);
	Тема 2.4. Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: Гимнастика	6							
6	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Акробатический комплекс упражнений.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты				Выполнение норматива	Освоить технику общеразвивающих упражнений, Сдать контрольные нормативы.
7	Опорный прыжок через козла.	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 маты Гимнаст. козёл				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
8	Круговая тренировка.							Выполнение норматива	
9	Прикладные упражнения.	1	ПЗ	Перекладина				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
10	Прикладные упражнения.							Выполнение норматива	
11	Лазанье по канату (из вися стоя в два приёма).	1	ПЗ	ОИ 1,2,3,4 Канат, мат				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
	Тема 2.7. Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность	2							
12	Выполнение упражнений на развитие скорости зрительных различий, концентрации внимания.	1	ПЗ	Набор предметов, секундомер				Выполнение норматива	Сдать контрольные нормативы.
13	Выполнение упражнений на координацию и точности движений рук (ловля и метание в цель).	1	ПЗ	Мячи					
	Итоговая аттестация	2							
14	Дифференцированный зачёт (теория).	1	урок	тест					Выполнить тест
15	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.)