МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Иркутской области

«Ангарский промышленно – экономический техникум»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ | | | |
| Директор ГБПОУ ИО | | | |
| «Ангарский промышленно - | | | |
| экономический техникум» | | | |
|  | | / Скуматова Н.Д. | |
| 29 | июня | | 2016 г. |

**Рабочая пРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |
| --- |
| **Физическая культура** |

по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

**ИС-6**

г. Ангарск

2016 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОДОБРЕНА  цикловой |  | СОСТАВЛЕНА  в соответствии с ФГОС СПО по специальности  09.02.04 Информационные системы  (по отраслям)  Заместитель директора по учебной работе |
| комиссией общих, гуманитарных и социально-экономических дисциплин |  |
| Председатель /Кочкурова В.П. |  |
| 01 июня 2016 год |  |
|  |  | /Савеличева О.В. |
|  |  | 29 июня 2016 год |

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО») ***для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО,*** заключение экспертного совета № 093 от «22» марта 2011 г.,основание: протокол заседания президиума экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011 г. № 1

|  |  |
| --- | --- |
| Организация-разработчик: | **ГБПОУ ИО «АПЭТ»** |

Разработчики:

|  |
| --- |
| Подкаменный С.А., преподаватель |
|  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc520465361)

[1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5](#_Toc520465362)

[ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 5](#_Toc520465363)

[1.1 Область применения рабочей программы 5](#_Toc520465364)

[1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего образования: 5](#_Toc520465366)

[1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины*:* 5](#_Toc520465367)

[1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины: 5](#_Toc520465368)

[2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6](#_Toc520465369)

[2.1 Объем учебной дисциплины и виды вне учебной работы 6](#_Toc520465370)

[2.2 Тематический план (очная форма обучения) 7](#_Toc520465371)

[2.3 Содержание учебной дисциплины 8](#_Toc520465372)

[Физическая культура 8](#_Toc520465373)

[УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 26](#_Toc520465374)

[3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 26](#_Toc520465375)

[3.2 Информационное обеспечение обучения 26](#_Toc520465376)

[4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 28](#_Toc520465377)

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГУ «ФИРО») для образовательных учреждений, реализующих образовательные программы СПО, заключение экспертного совета № 093 от «22» марта 2011 г., основание: протокол заседания президиума экспертного совета по профессиональному образованию при ФГУ «Федеральный институт развития образования» от «25» января 2011 г. № 1, и предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, формирование здорового образа жизни, систематическое физическое самосовершенствование. Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

* создание целостного представления о физической культуре общества к личности её роли в личном социальном и профессиональном развитии специалиста.
* приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств , форм , методов.
* формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию самосовершенствованию, здоровому образу жизни.
* воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития.
* обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности.
* приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей. в оценке при итоговой аттестации учитывается уровень выполнения студентом практического и теоретического раздела программы на протяжении всего периода обучения.

Критерием освоения студентом учебного материала является оценка результатов выполнения нормативов, контрольных заданий и упражнений .

Содержание программного материала состоит из курсов: лёгкая атлетика, баскетбол, волейбол, лыжная подготовка, общая физическая подготовка.

В связи с тем что нет условий для проведения занятий по плаванию (отсутствие плавательного бассейна) и военно - прикладной физической подготовки, количество часов занятий, отведённых на эти разделы программы, заменены общефизической подготовкой. Для проведения таких уроков в техникуме имеется материально техническая база, отвечающая современным требованиям ФГОС СПО.

# 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|  |
| --- |
| ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА |
|  |

# 1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО *09.02.04 Информационные системы (по отраслям) (базовая подготовка).*

# **1.2 Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования подготовки специалистов среднего образования**:

Дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

# 1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины*:*

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

# 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов (4 часа в неделю), в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 168 часов (2 часа в неделю).

# 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 

# 2.1 Объем учебной дисциплины и виды вне учебной работы

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 336 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 168 |
| в том числе: |  |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 168 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) (*если предусмотрено)* | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 168 |
| в том числе: |  |
| *Внеаудиторная самостоятельная работа:*  занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю | 168 |
| Промежуточная аттестация в форме *зачетов и дифференцированного зачета* | |

# 2.2 Тематический план (очная форма обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Максимальная учебная нагрузка** | **Количество аудиторных часов** | | | **Внеуадиторная самостоятельная работа** |
| **всего** | **теоретические занятия** | **практические занятия** |
|  | **2-курс** | **132** | **66** | 2 | **64** | **66** |
|  | ***3-семестр*** | **64** | **32** | 2 | **30** | **32** |
|  | Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | 4 | 2 | 2 |  | 2 |
|  | Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | Баскетбол | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | Волейбол | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | ***4-семестр*** | **68** | **34** | *-* | **34** | **34** |
|  | Лыжная подготовка | 16 | 8 | **-** | 8 | 8 |
|  | Настольный теннис | 12 | 6 | **-** | 6 | 6 |
|  | Общая физическая подготовка | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | Лёгкая атлетика | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | **3-курс** | **124** | **62** | **-** | **62** | **62** |
|  | ***5-семестр*** | **60** | **30** | ***-*** | **30** | **30** |
|  | Лёгкая атлетика | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | Баскетбол | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | Волейбол | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | ***6-семестр*** | **64** | **32** | *-* | **32** | **32** |
|  | Настольный теннис | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | Общая физическая подготовка | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | Лёгкая атлетика | 24 | 12 | **-** | 12 | 12 |
|  | **4-курс** | **80** | **40** | - | **40** | **40** |
|  | **7-семестр** | **48** | **24** | - | **24** | **24** |
|  | Лёгкая атлетика | 20 | 10 | **-** | 10 | 10 |
|  | Волейбол | 28 | 14 | **-** | 14 | 14 |
|  | **8-семестр** | **32** | **16** | - | **16** | **16** |
|  | Общая физическая подготовка | 20 | 10 | - | 10 | 10 |
|  | Лёгкая атлетика | 12 | 6 | - | 6 | 6 |
|  | **Итого:** | **336** | **168** | **2** | **166** | **168** |

# 2.3 Содержание учебной дисциплины

|  |
| --- |
| Физическая культура |

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1**  **Научно-методические основы формирования физической культуры личности** |  |  |  |
| **Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни** | **Содержание учебного материала 3- семестр** | *4* |
| **Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.** Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Здоровый образ жизни. Характеристика изменений происходящих в жизни человека под воздействием выполнения физических упражнений в процессе регулярных занятий. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Роль и место физической культуры и спорта в формировании и поддержании здоровья. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. |  | *1* |
| 1.1.1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни | 2 |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 1.1** |  |
| 1.1.1.1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.  Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. | 2 |
| **Раздел 2**  **Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** |  |  |
| **Тема 2.1.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| 2.2.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) |  | *2* |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 2.1.1.1.Т.Б. по лёгкой атлетике, техника бега на короткие дистанции 60-100 м | 2 |
| 2.1.1.2 Прыжки в длину с разбега, с места, бег-100 м, эстафетный бег 4-100 м | 2 |
| 2.1.1.3 Техника бега на длинные дистанции. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) | 2 |
| 2.1.1.4 Бег по пересечённой местности 2000м, метание гранаты, прыжки | 2 |
| 2.1.1.5 Выполнение учебных норм в беге, прыжках, метании | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.   1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.1.** | **10** |
| 2.1.1.1.Кросс 2000 м в сочетании с ходьбой | 2 |
| 2.1.1.2.Кросс 2000 м в медленном темпе | 2 |
| 2.1.1.3. Кросс 2000 м в медленном темпе | 2 |
| 2.1.1.4. Кросс 2000 м в среднем темпе | 2 |
| 2.1.1.5. Кросс 2000 м в среднем темпе | 2 |
| **Тема 2.2.**  **Спортивные игры**  **Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| 2.2.1.1.Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди ,высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра. |  | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 2.2.1.1.Т.Б. по баскетболу, перемещение по площадке, ведение мяча, броски мяча в кольцо. | 2 |
| 2.2.1.2.Броски мяча по кольцу с места, в движении, правила игры, учебная игра в баскетбол | 2 |
| 2.2.1.3.Броски мяча в кольцо после ведения, тактика игры в нападении и защите, учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 2.2.1.4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, совершенствование техники владения мячом. Двусторонняя игра в баскетбол. | 2 |
| 2.2.1.5 Ведение мяча два шага бросок мяча в кольцо, штрафной бросок, учебная игра в баскетбол | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.2** | **10** |
| 2.2.1.1.Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| 2.2.1.2. Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| 2.2.1.3. Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| 2.2.1.4. Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| 2.2.1.5. Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий |  |
| **Тема 2.3.**  **Спортивные игры**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала**  2.3.1.1.Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | **20** |
| **Практические занятия** | **10** |
| 2.3.1.1.Т.Б. по волейболу. Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подачи мяча, приём мяча. | 2 |
| 2.3.1.2.Передачи мяча, подачи мяча, приём мяча, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.3.1.3. Нападающие удары, блокирование нападающего удара, страховка у сетки. Расстановка игроков, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.3.1.4.Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом без мяча взаимодействие игроков, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 2.3.1.5. Передачи мяча, подачи мяча, приём мяча, учебная игра в волейбол, зачётное занятие | 2 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.  4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.3.** | **10** |
| 2.3.1.1.Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 2.3.1.2. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 2.3.1.3. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 2.3.1.4. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 2.3.1.5. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| **Итого за 3 семестр: 30 часов практических занятий, 2часа теоретических занятий (64 ч. максимальной нагрузки) (индивидуальные консультации 2 ч)** | | |
| **4 семестр** | | |
| **Тема 2.4.**  **Лыжная подготовка** | **Содержание учебного материала** | **16** |
| **2.4.1 Лыжная подготовка** (*В случае отсутствия снега может быть заменена кроссовой подготовкой.* |  | 2 |
| **Практические занятия** | **8** |  |
| 2.4.1.1.Т.Б. по лыжной подготовке, одновременно бесшажный ход, одновременно одношажный, попеременно безшажный, сочетание техники лыжных ходов | 2 |
| 2.4.1.2 Полуконьковый и коньковый ход, сочетание техники лыжных ходов. | 2 |
| 2.4.1.3 Правила соревнований, тактика прохождение дистанции, бег на лыжах.3 км (д) 5 км (ю) | 2 |
| 2.4.1.4 Повороты, торможения, прохожде­ние спусков, подъемов и неровностей, прохождение дистанции 5 км | 2 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:  * воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта; * воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.  1. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.4** | **8** |
| 2.4.1.1.Прохождение дистанции 3 км | 2 |
| 2.4.1.2. Прохождение дистанции 4 км | 2 |
| 2.4.1.3. Прохождение дистанции 5 км | 2 |
| 2.4.1.4. Прохождение дистанции 5 км | 2 |
| **Тема 2.5. Спортивные игры настольный теннис** | **Содержание учебного материала** | **16** |
| 2.5.1.Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка .Передвижения: прыжки, рывки. Технические приёмы: Подача, подрезка ,срезка, накат ,поставка, топ-спин, топс -удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра. |  | 2 |
| **Практические занятия** | **12** |  |
| 2.5.1.1 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка | 2 |
| 2.5.1.2 Передвижения: прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча | 2 |
| 2.5.1.3 Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации | 2 |
| На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.   1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  * воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. * воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. * воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. * воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.   4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.4** | **6** |
| 2.5.1.1.Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа (д) | 2 |
| 2.5.1.2. Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа (д) | 2 |
| 2.5.1.3. Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа (д) | 2 |
| **Тема 2.6**  **Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| 2.6.1. Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении Беговые и прыжковые упражнения. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Комплексы обще-развивающих упражнений, в том числе , в парах, с предметами, на гимнастических ковриках, на гибкость, прыжки со скакалкой. Подвижные игры различной интенсивности |  | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 2.6.1.1.Т.Б. по ОФП Строевые упражнения, на месте в движении, повороты на лево, на право, кругом. перестроения, подвижные игры, поднимание гири 16 кг | 2 |
| 2.6.1.2. Беговые и прыжковые упражнения, обще-развивающие упражнения на гимнастических ковриках, подвижные игры | 2 |
| 2.6.1.3. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Обще-развивающие упражнения | 2 |
| 2.6.1.4. . Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись, обще-развивающие упражнения с предметами, подвижные игры | 2 |
| 2.6.1.5. Опорный прыжок, прыжки со скакалкой, обще-развивающие упражнения, подвижные игры | 2 |
| Практические занятия.  На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники выполнения упражнений   1. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 2. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание выносливости координации, гибкости, силы в процессе занятий общефизической подготовкой.   1. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.6** | **10** |
| 2.6.1.1.Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 2.6.1.2. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 2.6.1.3. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 2.6.1.4. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 2.6.1.5. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| **Тема 2.7.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| 2.7.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д), 700гр (ю), Кросс 2000м(д), 3000м(ю) |  | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 2.7.1.1. Т.Б. по лёгкой атлетике, техника бега на короткие дистанции 60-100 м | 2 |
| 2.7.1.2 Тактика бега на дистанцию 1500 м, прыжки в длину с места, разбега | 2 |
| 2.7.1.3.Прыжки в длину с места. разбега ,кросс 2000м | 2 |
| 2.7.1.4. Совершенствование техники прыжка в длину, метание гранаты, кросс 2000 м | 2 |
| 2.7.1.5.Метание гранаты, прыжки в длину, зачётное занятие. | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.   1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 2.7.** | **10** |
| 2.7.1.1.Кросс 2000 м в медленном темпе | 2 |
| 2.7.1.2. Кросс 2000 м в медленном темпе | 2 |
| 2.7.1.3. Кросс 2000 м в среднем темпе | 2 |
| 2.7.1.4. Кросс 2000 м в среднем темпе | 2 |
| 2.7.1.5. Кросс 2000 м в среднем темпе | 2 |
| **Итого за 4 семестр: 34 часов практических занятий (68 ч. максимальной нагрузки)**  **(индивидуальные консультации 2 ч)** | |  |
| **5 семестр** | | |
| **Тема3.1**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| 3.1.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) |  | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 3.1.1.1. Т.Б. по лёгкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции 100-200 м, прыжки в длину. | 2 |
| 3.1.1.2. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) кросс 2000м | 2 |
| 3.1.1.3. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) прыжки в длину, кросс2000м | 2 |
| 3.1.1.4. Прыжки в длину с места, разбега, кросс 2000 м, метание гранаты | 2 |
| 3.1.1.5. Бег по прямой и виражу, эстафетный бег, кросс 2000м | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.   1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой;  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.1.** | **10** |
| 3.1.1.1. Кросс 3000 м в медленном темпе | 2 |
| 3.1.1.2. Кросс 3000 м в медленном темпе | 2 |
| 3.1.1.3. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| 3.1.1.4. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| 3.1.1.5. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| **Тема 3.2 Спортивные игры. Баскетбол** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| 3.2.1 Перемещение по площадке. Ведение мяча Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди ,высокого мяча, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра |  | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 3.2.11. Т.Б. по баскетболу. Перемещение по площадке, ведение мяча, броски мяча в кольцо. | 2 |
| 3.2.1.2.Броски мяча в кольцо после ведения, учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 3.2.1.3. Передачи мяча, ловля мяча, броски мяча в кольцо, учебная игра в баскетбол. | 2 |
| 3.2.1.4. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите. Двусторонняя игра | 2 |
| 3.2.1.5. Передачи мяча, ловля мяча, броски мяча в кольцо, учебная игра в баскетбол | 2 |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.2.** | **10** |
| 3.2.1.1.Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| 3.2.1.2. Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| 3.2.1.3. Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| 3.2.1.4. Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| 3.2.1.5. Поднимание туловища лёжа на спине | 2 |
| **Тема 3.3**  **Спортивные игры. Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| 3.3.1 Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. |  | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 3.3.1.1.Т.Б. по волейболу. Перемещение по площадке, передачи и приём мяча, учебная игра. | 2 |
| 3.3.1.2.Передачи мяча, приём снизу, подачи мяча ,учебная игра в волейбол. | 2 |
| 3.3.1.3.Нападающий удар, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, учебная игра. | 2 |
| 3.3.1.4. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. | 2 |
| 3.3.1.5.Тактика игры в защите и нападении двусторонняя игра | 2 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.  4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.3** | **10** |
| 3.3.1.1.Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 3.3.1.2. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 3.3.1.3. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 3.3.1.4. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 3.3.1.5. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| **Итого за 5 семестр: 30 час практических занятий (60 ч. максимальной нагрузки)**  **(индивидуальные консультации 2 ч)** | |  |
| **Тема 3.4.**  **Спортивные игры**  **Настольный теннис** | **Содержание учебного материала 6- семестр** | **20** |
| * + 1. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: прыжки, рывки. Технические приёмы: Подача, подрезка, срезка, накат ,поставка, топ-спин, топс -удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра. |  | *2* |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 3.4.1.1. Стойки игрока, передвижения ,прыжки, подача, приём мяча, учебная игра. | 2 |
| 3.4.1.2.Технические приёмы подрезка, срезка ,нападающий удар, приём нападающего удара. | 2 |
| 3.4.1.3. Тактика одиночной и парной игры. Учебная игра. | 2 |
| 3.4.1.4. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации, игра в настольный теннис | 2 |
| 3.4.1.5. Нападающий удар, приём нападающего удара, учебная игра | 2 |
| На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   * воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми; * воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми; * воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми; * воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.   В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.4.** | **10** |
| 3.4.1.1.Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа(д) | 2 |
| 3.4.1.2. Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа(д) | 2 |
| 3.4.1.3. Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа(д) | 2 |
| 3.4.1.4. Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа(д) | 2 |
| 3.4.1.5. Подтягивание из виса (ю), из виса лёжа(д) | 2 |
| **Тема 3.5.**  **Общая физическая подготовка** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| * + 1. Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами, на гимнастических ковриках, на гибкость, прыжки со скакалкой. |  | 2 |
| **Практические работы** | **10** |  |
| 3.5.1.1. Т.Б. по ОФП Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении | 2 |
| 3.5.1.2 Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжки со скакалкой, подвижные игры | 2 |
| 3.5.1.3. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись, обще-развивающие упражнения на гимнастических ковриках | 2 |
| 3.5.1.4. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, прыжок вскок в упор присев, соскок прогнувшись, обще-развивающие упражнения на гимнастических ковриках | 2 |
| 3.5.1.5. Строевые упражнения, обще-развивающие упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой | 2 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений.. 3. На каждом занятии планируется решение задач по воспитанию силовых способностей в ходе занятий общефизической подготовкой. 4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.5.** | **10** |
| 3.5.1.1.Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 3.5.1.2. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 3.5.1.3. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 3.5.1.4. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 3.5.1.5. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| **Тема 3.6 Легкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **24** |
| 3.6.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места, с разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) |  | 2 |
| **Практические занятия** | **12** |  |
| 3.6.1.1 Т.Б. по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжки в длину | 2 |
| 3.6.1.2 Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину, эстафетный бег. | 2 |
| 3.6.1.3 Бег по прямой и виражу на стадионе, метание гранаты, кросс 2000м. | 2 |
| 3.6.1.4 Совершенствование техники бега на длинные дистанции 2000м, метание гранаты | 2 |
| 3.1.6.5 Прыжки в длину с места, разбега способом согнув ноги, метание гранаты | 2 |
| 3.1.6.6 Прыжки в длину, метание гранаты, кросс 2000м, зачётное занятие. | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.  На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.  На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 3.6 | **12** |
| 3.6.1.1.Кросс 3000 м в медленном темпе | 2 |
| 3.6.1.2. Кросс 3000 м в медленном темпе | 2 |
| 3.6.1.3. Кросс 3000 м в медленном темпе | 2 |
| 3.6.1.4. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| 3.6.1.5. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| 3.6.1.6. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| **Итого за 6 семестр: 32 час практических занятий (64 ч. максимальной нагрузки) (индивидуальные консультации 2ч)** | | |
| **7-семестр** | | |
| **Тема 4.1**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **20** |
| 4.1.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) |  | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 4.1.1.1.Т.Б. по лёгкой атлетике. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, 100м, | 2 |
| 4.1.1.2. Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину, эстафетный бег | 2 |
| 4.1.1.3.Совершенствование техники прыжка в длину, кросс 2000м. | 2 |
| 4.1.1.4. . Прыжки в длину, метание гранаты, кросс 2000м | 2 |
| 4.1.1.5., Метание гранаты, кросс 2000м (д) 3000 м (ю) | 2 |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.  На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.  На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 4.1** | **10** |
| 4.1.1.1. Кросс 3000 м в медленном темпе | 2 |
| 4.1.1.2. Кросс 3000 м в медленном темпе | 2 |
| 4.1.1.3. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| 4.1.1.4. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| 4.1.1.5. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |
| **Тема 4.2.**  **Спортивные игры**  **Волейбол** | **Содержание учебного материала** | **28** |
| 4.2.1Стойки в волейболе, перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. |  | 2 |
| **Практические работы** | **14** |  |
| 4.2.1.1Т.Б. по волейболу, перемещение по площадке, передачи и приём мяча, учебная игра. | 2 |
| 4.2.1.2 Передачи мяча, приём мяча снизу, подачи мяча, учебная игра в волейбол. | 2 |
| 4.2.1.3 Нападающий удар, блокирование нападающего удара, страховка у сетки, учебная игра. | 2 |
| 4.2.1.4 Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков., двусторонняя игра в волейбол | 2 |
| 4.2.1.5 Тактика игры в нападении и защите, игра на три паса, учебная игра в волейбол по правилам игры | 2 |
| 4.2.1.6 Нападающий удар, блокирование нападающего удара, учебная игра в волейбол | 2 |
| 4.2.1.7 Групповые и командные действия игроков., двусторонняя игра в волейбол | 2 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.  4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 4.2** | **14** |
| 4.2.1.1.Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 4.2.1.2. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 4.2.1.3. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 4.2.1.4. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 4.2.1.5. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 4.2.1.6. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| 4.2.1.7. Сгибание рук в упоре лёжа | 2 |
| **Итого за 7 семестр: 24 час практических занятий (48 ч. максимальной нагрузки) (индивидуальные консультации 2ч)** |  |
| **Содержание учебного материала 8-семестр** | **20** |  |
| **Тема 4.3.**  **Общая физическая подготовка** | 4.3.1 Строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе , в парах, с предметами, на гимнастических ковриках, на гибкость, прыжки со скакалкой. |  | 2 |
| **Практические занятия** | **10** |  |
| 4.3.1.1 Т.Б. по ОФП, строевые упражнения на месте, в движении, перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, повороты на лево, на право, кругом, на месте, в движении, комплекс обще развивающих упражнений с гантелями, гирей 16 кг, штангой | 2 |
| 4.3.1.2 Опорный прыжок: прыжок ноги врозь, прыжки со скакалкой, обще развивающие упражнения на гимнастических ковриках, упражнения с гантелями, гирей 16 кг, штангой | 2 |
| 4.3.1.3 Обще развивающие упражнения с гантелями, гирей 16 кг, штангой, прыжки со скакалкой | 2 |
| 4.3.1.4 Строевые упражнения на месте, в движении, комплекс упражнений с гантелями, гирей 16 кг, штангой, подтягивание из виса | 2 |
| 4.3.1.5 Комплекс упражнений с гантелями, гирей 16 кг, штангой, подтягивание из виса | 2 |
| 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:   -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.  -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми.  4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.  5. После изучение техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры.  6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 4.3.** | **10** |
| 4.3.1.1.Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 4.3.1.2. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 4.3.1.3. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 4.3.1.4. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| 4.3.1.5. Комплекс упражнений с гантелями | 2 |
| **Тема 4.4.**  **Лёгкая атлетика** | **Содержание учебного материала** | **12** |
| 4.4.1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с места разбега согнув ноги. Метание гранаты 500гр(д) 700гр (ю) Кросс 2000м(д) 3000м(ю) |  | 3 |
| **Практические занятия** | **6** |  |
| 4.4.1.1 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции, 100м, 200м. | 2 |  |
| 4.4.1.2 Совершенствование техники метания гранаты, прыжки в длину, эстафетный бег. | 2 |  |
| 4..1.3 Совершенствование техники прыжка в длину, кросс 2000м. | 2 |  |
| Практические занятия по лёгкой атлетике.  На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.  На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.  На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:  -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой.  -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. |  |  |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся по теме 4.4.** | **6** |  |
| 4.4.1.1. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |  |
| 4.4.1.2. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |  |
| 4.4.1.3. Кросс 3000 м в среднем темпе | 2 |  |
| **Итого за 8 семестр: 16 час практических занятий (32 ч. максимальной нагрузки) (индивидуальные консультации 2ч)** |  |  |
| **Всего:** | | **336** |  |

# УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; ракетки для игры в настольный теннис,

оборудование для занятий общефизической подготовкой например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, скакалки, гимнастические коврики, фитболы, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

**Для занятий лыжным спортом:**

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

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

.**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

# 3.2 Информационное обеспечение обучения

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

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования –М.: Издательский центр «Академия», 2010.-272с
2. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Учебник для студентов учреждений сред. Проф. Образования-М.; «Академия» 2012.-176 с

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика- идеальная фигура: методические рекомендации/ Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендатов.- Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. Ун-та,2008-44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации.- Владивосток: Изд-во МГУ им. Адм. Г.И. Невельского, 2009.- 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся учебных заведений: методические рекомендации.- Мичуринск: Изд-во МичГАУ,2008.- 66 с.
4. Жмулин А.В., Масягина Н.В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых- Федеральных государственных образовательных стандартов (Текст)- М.Ж издательство «Прометей» МПГУ-2010 стр.11-13

**Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики http://sport.mistm. Gov. ru
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http:// /mossport. ru

# 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов учебной дисциплины осуществляется в процессе проведения практических занятий, а так же выполнения учебных контрольных нормативов по различным разделам программы с учётом информационных особенностей обучающихся

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| Должен уметь:  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | **Методы оценки результатов:**  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках.  **Лёгкая атлетика**.  1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  **Спортивные игры.**  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглированиие)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  **Общая физическая подготовка**  Оценка техники выполнения упражнений на различные группы мышц (поднимание туловища лёжа на спине, подтягивание, сгибание рук в упоре лёжа) комплексов общеразвивающих упражнений.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия  **Лыжная подготовка.**  Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. |

Контроль формируемых общих компетенций

|  |  |
| --- | --- |
| **Формируемые общие компетенции** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| ОК. 2 Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | Анализ результатов наблюдения за деятельностью студентов при выполнении физических упражнений. Результаты принятых решений при выполнении технико-тактических действий поставленной преподавателем задачи в игре баскетбол, волейбол |
| ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | Принимать самостоятельно решения в игровых ситуациях, при игре в баскетбол, волейбол, футбол |
| ОК.6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством потребителями | Анализ результатов наблюдения за деятельность студентов в процессе проведения соревнований по баскетболу, волейболу, футболу |

Оценка уровня физической подготовленности девушек основной медицинской группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1. Бег 2000 м (мин, сек.) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.) | 19.00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, сек.) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см.) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге,  опора о стену (кол-во раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Координационный тест - челночный бег 3x10 м (сек.) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м.) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 9. Гимнастический комплекс упражнений:  - утренней гимнастики  - производственной гимнастики  - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) | до 9 | до 8 | до 7,5 |

**Примечание**. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности юношей основной медицинской группы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | | | |
| **5** | | **4** | | **3** |
| 1. Бег 3000 м (мин, сек.) | 12,30 | | 14,00 | | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.) | 25,50 | | 27,20 | | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | | 52,00 | | б/вр |
| 4. Приседание на одной ноге с опорой о | 10 | | 8 | | 5 |
| стену (кол-во раз на каждой ноге) |  | |  | |  |
| 5. Прыжок в длину с места (см.) | 230 | | 210 | | 190 |
| 6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы(м.) | 9,5 | | 7,5 | | 6,5 |
| 7. Силовой тест - подтягивание на высокой | 13 | | 11 | | 8 |
| перекладине (кол-во раз) |  | |  | |  |
| 8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 12 | | 9 | | 7 |
| 9. Координационный тест - челночный бег | 7,3 | | 8,0 | | 8,3 |
| 3x10 м (сек.) |  | |  | |  |
| 10. Поднимание ног в висе до касания | 7 | | 5 | | 3 |
| перекладины (кол-во раз) |  | |  | |  |
| 11. Гимнастический комплекс упражнений: | до 9 | | до 8 | | до 7,5 |
| - утренней гимнастики; |  | |  | |  |
| - производственной гимнастики; |  | |  | |  |
| - релаксационной гимнастики (из 10 баллов) |  |  | |  | |

**Примечание.** Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики специальностей/профессий профессионального образования.

Примерные обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности обучающихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/**  **п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Возраст,**  **лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м  (сек.) | 16 | 4,4 и  выше | 5,1-4,8 | 5,2 и  ниже | 4,8 и  выше | 5,9-5,3 | 6,1 и  ниже |
|  |  | 17 | 4,3 | 5,0-4,7 | 5,2 | 4,8 | 5,9-5,3 | 6,1 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10м (сек.) | 16 | 7,3 и  выше | 8,0-7,7 | 8,2 и  ниже | 8,4 и  выше | 9,3-8,7 | 9,7 и  ниже |
|  |
|  |  | 17 | 7,2 | 7,9-7,5 | 8,1 | 8,4 | 9,3-8,7 | 9,6 |
| 3 | Скоростно-  силовые | Прыжки в длину с места (см.) | 16 | 230 и  выше | 195-210 | 180 и  ниже | 210и  выше | 170-190 | 160 и  ниже |
|  |
|  | 17 | 240 | 205-220 | 190 | 210 | 170-190 | 160 |
| 4 | Выносливость | 6- минутный  бег (м.) | 16 | 1500 и  выше | 1300-  1400 | 1100 и  ниже | 1300 и  выше | 1050-  1200 | 900 и  ниже |
|  |
|  |  |  | 17 | 1500 | 1300-1400 | 1100 | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя (см.) | 16 | 15 и | 9-12 | 5 и  ниже | 20 и  выше | 12-14 | 7 и  ниже |
|  |  | выше |
|  |  | 17 | 15 | 9-12 | 5 | 20 | 12-14 | 7 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на  высокой перекладине из  виса, кол-во раз  (юноши),  на низкой перекладине из  виса лежа, количество раз  (девушки) | 16 | 11 и  выше | 8-9 | 4 и  ниже | 18 и  выше | 13-15 | 6 и  ниже |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  | 17 | 12 | 9-10 | 4 | 18 | 1  3-15 |  |

**Разработчики:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБПОУ ИО «АПЭТ» | преподаватель | С.А. Подкаменный |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |

**Рецензенты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ГБПОУ ИО «АПЭТ» | преподаватель |  |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| *место работы* | *занимаемая должность* | *инициалы, фамилия* |