

Приложение 3.20
к ООП-П по специальности
15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)
Код и наименование специальности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« ОГСЭ.04 Физическая культура»
Индекс и наименование учебной дисциплины

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)**, входящей в укрупнённую группу специальностей **15.00.00 Машиностроение**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК06, ОК 08, ОК 09.(указываются коды).

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В соответствии с ФГОС СПО по специальности **15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)** в результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны **уметь**:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

Уд 01 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Уд 02 -применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

Уд 03 -пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В соответствии с ФГОС СПО по специальности **15.02.10 Мехатроника и мобильная робототехника (по отраслям)** в результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны **знать**:

Зд 01 -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Зд 02 -основы здорового образа жизни;

Зд 03 -средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Код	Знания, умения
ОК 02	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Уо 02.01	Умения: определять задачи для поиска информации;
		Зо 02.03	Знания: формат оформления результатов поиска информации;

ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	Уо 03.01	Умения: определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;
		Зо 03.01	Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации;
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	Уо 04.01	Умения: организовывать работу коллектива и команды;
		Зо 04.01	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;
ОК 06	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Уо 06.01	Умения: описывать значимость своей <i>профессии (специальности)</i> ;
		Зо 06.01	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Уо 08.01	Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
		Зо 08.01	Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
		Зо 08.02	основы здорового образа жизни;

		Зо 08.03	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
		Зо 08.04	средства профилактики перенапряжения
ОК 09	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Уо 09.01	Умения: применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач;
		Зо 09.01	Знания: современные средства и устройства информатизации.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	166
Обязательные аудиторные учебные занятия (всего)	156
в том числе:	
практические занятия	154
теоретические занятия	2
Самостоятельная учебная работа во взаимодействии с преподавателем	10
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации Деятельности обучающихся</i>	<i>Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад.</i>	<i>Код ПК, ОК</i>	<i>Код Н/У/З</i>
1	2	3	4	5
II курс 66(32/34)ч				
Раздел 1 Теоретические сведения.		1ч.	ОК 02,ОК 08.	Уо 02.01
Тема 1.1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	1		Зо 02.03
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.			Уо 08.01
	Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			Уо 08.02
Тема 1.2.Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала		ОК 06,ОК 09.	Уо 06.02
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.			Зо 06.01
				Уо 09.01
				Зо 09.01
Раздел 2 Лёгкая атлетика.		17ч	ОК 04,ОК 08.	Уо 04.01
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4		Зо 04.01
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики.			Уо 08.01
	Бег на короткие дистанции			Уо 08.02
	Практические занятия			

	<p>Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта.</p> <p>Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м.</p> <p>Выполнение норматива в беге на 100м,30м,60м.</p>			<p>Зо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p> <p>Зо 08.03</p> <p>Зо 08.04</p>	
Тема 2.2. Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала.	2	ОК 08, ОК 09.	Уо 08.01	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.			Уо 08.02	
	Практические занятия			Зо 08.01	
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину.			Зо 08.02	
	Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление.			Зо 08.03	
	Выполнение прыжка в длину с места.			Зо 08.04	
	Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление.			Уо 09.01	
	Выполнение прыжка в длину с места.			Зо 09.01	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.	3ч	ОК 03, ОК 08	Уо 03.01	
	Бег на средние дистанции.			Зо 03.01	
	Практические занятия			Уо 08.01	
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			2	Уо 08.02
				1	Зо 08.01
	Практические занятия				Зо 08.02
	Выполнение норматива в беге на 500м (юн), 300м (дев).			Зо 08.03	
				Зо 08.04	
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала.	4ч	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01	
	Бег на длинные дистанции.			Зо 04.01	
	Практические занятия			Уо 08.01	
	Выполнение техники кроссового бега(старт, стартовое ускорение, бег на различных участках).			2	Уо 08.02
	Бег по пересечённой местности, финиширование.			2	Зо 08.01
	Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).			Зо 08.02	
				Зо 08.03	

				3o 08.04
Тема 2.5 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.			3o 04.01
	Практические занятия	2ч		Уо 08.01
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.			Уо 08.02
				3o 08.01
				3o 08.02
				3o 08.03
				3o 08.04
Тема 2.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.			3o 04.01
	Практические занятия	2ч		Уо 08.01
	Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива метание гранаты.			Уо 08.02
				3o 08.01
				3o 08.02
				3o 08.03
				3o 08.04
Раздел 3. Баскетбол.		12ч		
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 08.	Уо 02.01
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2		
	Практические занятия			Уо 08.01
				Уо 08.02
				3o 08.01

	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.			
	Практические занятия			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08	Уо 03.01 Зо 03.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.			
	Практические занятия			
	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия			

	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
Тема 3.6 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.			
	Практические занятия			
	Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
Раздел 4. Гимнастика		4ч		
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала		ОК 02, ОК 04	Уо 02.01 Зо 02.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.			
	Практические занятия			

	Повторение гимнастической терминологии правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и само страховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.	2		
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.			
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.			
Раздел 5. Лыжная подготовка		14ч		
Тема 5.1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 04	Уо 02.01 Зо 02.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
	Практические занятия Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 03	Уо 06.02 Зо 06.01 Уо 03.01 Зо 03.01
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.			
	Практические занятия Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тема 5.3 Техника одновременных	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 08	Уо 06.02

<i>ходов.</i>	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.			Зо 06.01 Уо 08.01
	<i>Практические занятия</i> Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<i>Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 03, ОК 08	Уо 03.01 Зо 03.01
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.			Уо 08.01
	<i>Практические занятия</i>			Уо 08.02
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<i>Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 06, ОК 08	Уо 06.02 Зо 06.01
	Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.			Уо 08.01
	<i>Практические занятия</i>			Уо 08.02
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<i>Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 02, ОК 08	Уо 02.01 Зо 02.03
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.			Уо 08.01
	<i>Практические занятия</i> Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03

				Зо 08.04
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 04	Уо 02.01
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.			Зо 02.03
	Практические занятия			Уо 04.01
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			Зо 04.01
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.		4ч		
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08	Уо 03.01
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			Зо 03.01
	Практические занятия			Уо 08.01
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации..			Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2	ОК 08.	Уо.01.01
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.			Уо.01.02
	Практические занятия			Зо.01.01
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			Зо.01.02
				Зо.01.03
				Зо.01.04
Раздел 7. Волейбол.		10ч		
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 08	Уо 02.01
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.			Зо 02.03
	Практические занятия			Уо 08.01
				Уо 08.02

	<p>Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах.</p> <p>Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.</p>			<p>Зо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p> <p>Зо 08.03</p> <p>Зо 08.04</p>
Тема 7.2 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 08	<p>Уо 02.01</p> <p>Зо 02.03</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Уо 08.02</p> <p>Зо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p> <p>Зо 08.03</p> <p>Зо 08.04</p>
	<p>Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.</p>			
	Практические занятия			
	<p>Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.</p>			
Тема 7.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	<p>Уо 04.01</p> <p>Зо 04.01</p> <p>Уо 08.01</p> <p>Уо 08.02</p> <p>Зо 08.01</p> <p>Зо 08.02</p> <p>Зо 08.03</p> <p>Зо 08.04</p>
	<p>Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).</p>			
	Практические занятия			
	<p>Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара .</p>			

Тема 7.4 Тактика игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.			Зо 04.01
	Практические занятия	2	ОК 08, ОК 09	Уо 08.01
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.			Уо 08.02
Тема 7.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ОК 09	Зо 08.01
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.			Зо 08.02
	Практические занятия	2	ОК 08, ОК 09	Зо 08.03
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены (зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки (зачёт).			Зо 08.04
Самостоятельная учебная работа во взаимодействии с преподавателем:		2 ч - 1 семестр		
<i>Ознакомиться с комплексом ГТО 5-6 ступень. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru (по желанию)</i>				
<i>Разработать (подобрать индивидуально) комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.</i>		2ч - 2 семестр		
III курс 74(32/42)ч				

Раздел 1 Теоретические сведения.		1ч.		
Тема 1.1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	1	ОК 02, ОК 08	Уо 02.01 Зо 02.03 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
Тема 1.2.Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала			
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.			
Раздел 2 Лёгкая атлетика.		19ч		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	3	ОК 06, ОК 08	Уо 06.02 Зо 06.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики.Бег на короткие дистанции			
	Практические занятия 1.Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на 100м,30м,60м.			

Тема 2.2.Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала.		ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.			Зо 04.01
	Практические занятия	2		Уо 08.01
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.	2		Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.3Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.		ОК 02,ОК 04	Уо 02.01
	Бег на средние дистанции.			Зо 02.03
	Практические занятия			Уо 04.01
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2		Зо 04.01
	Практические занятия	2		
Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).				
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала.	4	ОК 03, ОК 08	Уо 03.01
	Бег на длинные дистанции.			Зо 03.01
	Практические занятия			Уо 08.01
	1.Выполнение техники кроссового бега(старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). Бег по пересечённой местности, финиширование. 2.Выполнение норматива в беге 2000 м. (дев.), 3000м. (юн.).			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.5 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		ОК 03, ОК 08	Уо 03.01
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		Зо 03.01 Уо 08.01

	<i>Практические занятия</i>			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.			
<i>Тема 2.6 Метание гранаты.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.			Уо 08.02
	<i>Практические занятия</i>			Зо 08.01
	Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.			Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<i>Раздел 3. Баскетбол.</i>		<i>14ч</i>		
<i>Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	4	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста			Уо 08.02
	<i>Практические занятия</i>			Зо 08.01
	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.			Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
<i>Тема 3.2 Техника игры в нападении.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.			Уо 08.01
	Штрафные броски. Броски с места и в движении.			Уо 08.02
	<i>Практические занятия</i>			

	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча .Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 08	Уo 02.01 3o 02.03 Уo 08.01 Уo 08.02 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.			
	Практические занятия			
	Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уo 04.01 3o 04.01 Уo 08.01 Уo 08.02 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия			
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			
Тема 3.5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08	Уo 03.01 3o 03.01 Уo 08.01 Уo 08.02 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			

				Зо 08.04
Тема 3.6 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.	Уо 04.01
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.			Зо 04.01
	Практические занятия			Уо 08.01
	Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 4. Гимнастика		4ч		
Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.			Зо 04.01
	Практические занятия			Уо 08.01
	Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2. Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.			Зо 04.01
	Практические занятия			Уо 08.01
	Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах.			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04

	Выполнение контрольных нормативов ОФП.			
Раздел 5. Лыжная подготовка		14ч		
Тема 5.1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	2	ОК 02, ОК 04	Уо 02.01 Зо 02.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Практические занятия Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Практические занятия Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тема 5.3 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2	ОК 02, ОК 04	Уо 02.01 Зо 02.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Практические занятия Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 5.4 Способы перехода с одного	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 03	Уо 02.01

<i>лыжного хода на другой.</i>	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.			Зо 02.03
	Практические занятия Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изученными ходами в зависимости от рельефа.			Уо 03.01 Зо 03.01
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 08	Уо 02.01
	Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.			Зо 02.03
	Практические занятия Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.6. Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08	Уо 03.01
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.			Зо 03.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.7. Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 08	Уо 06.02
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.			Зо 06.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Практические занятия Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			

Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.		8ч		
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	4	ОК 08, ОК 09.	Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уо 09.01 Зо 09.01
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.			
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
Раздел 7. Волейбол.		10ч		
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 08	Уо 06.02 Зо 06.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.			
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с			

	нарисованной на ней мишенью.			
Тема 7.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.			
	Практические занятия			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.			
Тема 7.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 04	Уо 02.01 Зо 02.03 Уо 04.01 Зо 04.01
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).			
	Практические занятия			
	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.			

Тема 7.4 Тактика игры.	Содержание учебного материала	2	ОК 03, ОК 08	Уо 03.01 Зо 03.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.			
	Практические занятия	2	ОК 06, ОК 08	Уо 06.02 Зо 06.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.			
Тема 7.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 06, ОК 08	Уо 06.02 Зо 06.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.			
	Практические занятия	2 ч-1 семестр		
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены(зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки (зачёт).			
Самостоятельная учебная работа во взаимодействии с преподавателем:		2ч-2семестр		
Составить комплекс упражнений на дыхание. Применить на практике.				
Составить комплекс упражнения для профилактики профессиональных заболеваний(с учётом будущей профессии).				
IV курс -26ч.				
Раздел 1. Лыжная подготовка.		10ч		

Тема 1.1 Техника безопасности на уроке. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 08	Уо 02.01
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок. Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.			Зо 02.03
	Практические занятия			Уо 08.01
	Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 1.2 Техника одновременных ходов. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	2	ОК 02, ОК 04	Уо 02.01
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.			Зо 02.03
	Практические занятия			Уо 04.01
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Прохождение участков дистанции изученными ходами в зависимости от рельефа.			Зо 04.01
Тема 1.3 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. Способы поворотов на лыжах.	Содержание учебного материала	2	ОК 04, ОК 08.	Уо 04.01
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением. Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом.			Зо 04.01
	Практические занятия			Уо 08.01
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом.			Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 1.4 Коньковый ход. Техника	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08	Уо 04.01

<i>конькового хода.</i>	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		Зо 04.01
	<i>Практические занятия</i>			Уо 08.01
	Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
<i>Тема 1.5 Контрольные нормативы.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
	Техника выполнения изученных приемов.			Зо 04.01
	<i>Практические занятия</i>			Уо 08.01
	Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
<i>Раздел 2. Баскетбол.</i>		<i>64</i>		
<i>Тема 2.1 Техника игры в защите и в нападении.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	2	ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении. Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.			Зо 04.01
	<i>Практические занятия</i>			Уо 08.01
				Уо 08.02
				Зо 08.01
				Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека		ОК 04, ОК 08	Уо 04.01
				Зо 04.01
				Уо 08.01
				Уо 08.02

	игрока с мячом и без мяч. Совершенствование техники владения и овладения мячом	4		Зо 08.01
Тема 2.2 Тактика игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала			Зо 08.02
	Персональная защита. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра..			Зо 08.03
	Практические занятия			Зо 08.04
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
Раздел 3 Волейбол.		4ч		
Тема 3.1 Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 08, ОК 09	Уо 08.01
	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи. Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).			Уо 08.02
	Практические занятия			Зо 08.01
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки.			Зо 08.02
				Зо 08.03
				Зо 08.04
				Уо 09.01
				Зо 09.01
Тема 3.2 Тактика игры.	Содержание учебного материала		ОК 04, ОК 08	Уо 04.01

	<p>Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.</p>	2		<p>Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
Раздел 4 Гимнастика.		2ч		
<p>Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.</p>	1	ОК 04, ОК 08	<p>Уо 04.01 Зо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
	<p>Практические занятия</p> <p>Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.</p>			
<p>Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.</p>		ОК 02, ОК 04	<p>Уо 02.01 Зо 02.03 Уо 04.01 Зо 04.01</p>
	<p>Практические занятия</p>			

	Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.	1		
<i>Дифференцированный зачет.</i>		<i>2 ч.</i>		
<i>Самостоятельная учебная работа во взаимодействии с преподавателем: Составить комплекс общеразвивающих упражнений. Применить на практике.</i>		<i>2ч.</i>		
<i>Всего:</i>		<i>166 ч.</i>		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

Тренажёрный зал общефизической подготовки:

1. Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/, тренажер силовой «Эксер» ДН-8171,
2. Подставка под штангу РВ 300, штанга, гантели,
3. Блины,
4. Гирия, Магнитола PHILIPSAZ 2045|14.
5. Гимнастические стенки,
6. Велотренажер,
7. Мини - степшар (тренажер) ДН 8101,
8. Тренажер для бицепса ПС 20.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2015.-304 с.,ил.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник -М., 2013.
2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
4. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены	Какими процедурами производится оценка
Зд 01- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Зд 02.-основы здорового образа жизни; Зд 03.-средства профилактики перенапряжения. Зо 02.03, Зо 03.01, Зо 04.01, Зо 06.01, Зо 08.01, Зо 08.02, Зо 08.03, Зо 08.04, Зо 09.01, Зо 11.04	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос, контрольные нормативы); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).

Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины	Дается описание характеристики демонстрируемых умений	Например: Оценка результатов выполнения практической работы
<p>Уд.01-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Уд.02-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Уд.03-пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).</p> <p>Уо 02.01, Уо 03.01, Уо 04.01, Уо 06.02, Уо 08.01, Уо 08.02, Уо 09.01, Уо 11.01</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы.</p>	<p>Например: Оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>Текущий контроль (творческие задания, проекты);</p> <p>промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).</p>