**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение

**«Димитровградский технико-экономический колледж»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебной дисциплины**  **ОУД. 06. Физическая культура**

*(индекс, наименование)*

**специальности:**

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов;

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно - компрессорных машин и установок» (по отраслям)

*(код, наименование специальности)*

**Димитровград 2021**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413) и примерной программой, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (Протокол от 21 июня 2015 г. № 3)



Разработчик: Пискунов А.В.– преподаватель высшей категории дисциплины физическая культура ОГБПОУ ДиТЭК

(*Ф.И.О., должность)*

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 10 |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | 31 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 33 |

**1. паспорт рабочей ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**УД.06 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих кадров, служащих и специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО:

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов;

15.02.06 Монтаж и техническая эксплуатация холодильно - компрессорных машин и установок (по отраслям).

**1.2. Общая характеристика учебной дисциплины**

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности студентов, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья студентов. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной

подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

**1.3. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. Дисциплина ОУД.06 Физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

**1.4. Цели и задачи дисциплины**

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

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.5. Результаты освоения учебной дисциплины**

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**личностных**:

**Л1**− готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;

**Л2**− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

**Л3**− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

**Л4**− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

**Л5**− формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

**Л6**− готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

**Л7**− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

**Л8**− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

**Л9**− патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

**Л10**− готовность к служению Отечеству, его защите;

**метапредметных:**

**МП1**− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

практике;

**МП2**− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

**МП3**− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

**МП4**− готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

**МП5**− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

**предметных:**

**П1**− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

**П2**− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

**П3**− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

**П4**− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

**П5**− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**личностных результатов:**

**ЛР1 -**  Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

**ЛР2 -** Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.

**ЛР3 -** Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.

**ЛР4 -** Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде личностно и профессионального конструктивного «цифрового следа».

**ЛР5 -** Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.

**ЛР6 -** Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.

**ЛР7 -** Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

**ЛР8 -** Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

**ЛР9 -** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

**ЛР10 -** Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.

**ЛР11 -** Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

**ЛР12 -** Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

**ЛР22 -** Способный к самостоятельному решению вопросов жизнеустройства

**ЛР23 -** Владеющий навыками принятия решений социально-бытовых вопросов

**ЛР24 -** Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций

**ЛР25 -** Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей

**ЛР26 -** Способный формировать проектные идеи и обеспечивать их ресурсно-программной деятельностью

**ЛР27 -** Способный к применению инструментов и методов бережливого производства.

**ЛР28**Умеющий быстро принимать решения, распределять собственные ресурсы и управлять своим временем.

**ЛР29 -** Способный к художественному творчеству и развитию эстетического вкуса.

**ЛР30 -** Способный к сознательному восприятию экосистемы и демонстрирующий экокультуру.

**ЛР31 -** Способный к применению логистики навыков в решении личных и профессиональных задач.

**1.5. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины.** Максимальная нагрузка – 234 часа.

Обязательная аудиторная учебная нагрузка студента 117 часов.

Самостоятельная работа – 117 часа.

**2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 234 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 117 |
| **В том числе практической подготовки** | - |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 117 |
| **Самостоятельная работа студента** | 117 |
| Промежуточная аттестация -**дифференцированный зачет** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов.** | | | Объем часов | | Результаты освоения |
| **1** | **2** | | | | **3** | **4** |
| **Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА** | | | | | **24** |  |
| **Тема 1.1.**  **Техника бега на короткие дистанции: низкий старт.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 1 | **ПЗ№1. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт.**  Освоение техники беговых упражнений ( бега на короткие дистанции), низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.2.**  **Техники метания гранаты: скрестные шаги, выпуск снаряда.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 2 | **ПЗ№2.Техники метания гранаты: скрестные шаги, выпуск снаряда.**  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  Совершенствование техники метания гранаты: техника метания, держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.3.**  **Контрольный норматив – бег 100 метров.**  **Техника эстафетного бега.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 3 | **ПЗ№3. Контрольный норматив – бег 100 метров.**  **Техника эстафетного бега.**  Сдача контрольных нормативов. Техника приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 по100 м, 4 по 400 м | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.4.**  **Контрольный норматив – метание гранаты. Техника прыжка в длину**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Тема 1.5**  **Техника бега на средние дистанции: высокий старт.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Тема 1.6**  **Кроссовая подготовка: бег на развитие выносливости.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 4 | **ПЗ№4. Контрольный норматив – метание гранаты. Техника прыжка в длину**  Сдача контрольных нормативов: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); развитие умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Содержание учебного материала** | | | |  |  |
| Занятие№ 5 | **ПЗ№5. Техника бега на средние дистанции: высокий старт.**  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 6 | **ПЗ№6. Кроссовая подготовка: бег на развитие выносливости.**  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.7**  **Контрольный норматив – прыжок в длину.**  **Кроссовая подготовка.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 7 | **ПЗ№7. Контрольный норматив – прыжок в длину.**  **Кроссовая подготовка.**  Сдача контрольных нормативов. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.8**  **Совершенствование техники бега на средние дистанции.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 8 | **ПЗ№8. Совершенствование техники бега на средние дистанции.**  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.9**  **Контрольный норматив – кросс: юноши 3000 м, девушки – 2000 м.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 9 | **ПЗ№9. Контрольный норматив – кросс: юноши 3000 м, девушки – 2000 м.**  Сдача контрольных нормативов. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.10**  **Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 10 | **ПЗ№10. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».**  Совершенствование техники прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивание»: техника перехода через планку, техника приземления. Специальные упражнения прыгуна в высоту. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.11**  **Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 11 | **ПЗ№11. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись».**  Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись», прыжки в высоту способами: «прогнувшись», «ножницы», перекидной.  Подготовительные упражнения применительно к избранному виду спорта.. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.12**  **Контрольный норматив – прыжок в высоту способом «перешагивание».** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№12 | **ПЗ№12.Контрольный норматив – прыжок в высоту способом «перешагивание».**  Специальные упражнения прыгуна в высоту.  Сдача контрольных нормативов. | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Раздел 2. Гимнастика** | | | | | **10** |  |
| **Тема 2.1**  **Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие №13 | **ПЗ№13. Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении.**  Строевые упражнения: строевые приемы, перестроения на месте и в движении, построения в одну и две шеренги, в колонну по одному, по два, по четыре. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Комплекс ОРУ | | | **2** |  |
| **Тема 2.2**  **Общеразвивающие упражнения: индивидуально и в парах.** | **Содержание учебного материала**. | | | | **2**  **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 14 | **ПЗ№14. Общеразвивающие упражнения: индивидуально и в парах.**  Общеразвивающие упражнения: индивидуально, в парах, в группах, с предметами, у гимнастической стенки, скамейки и др. гимнастических снарядов. | | |
| **Самостоятельная работа студентов:**Комплекс ОРУ | | |
| **Тема 2.3**  **Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики.** | **Содержание учебного материала**. | | | |  |  |
| Занятие№ 15 | **ПЗ№15. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики.**  Выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Принцип составления и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики: индивидуально и с группой. | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| **Самостоятельная работа студентов:**Комплекс ОРУ | | | **2** |
| **Тема 2.4**  **Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 16 | **ПЗ№16. Составление и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики.**  Принцип составления и практическое выполнение комплексов производственной гимнастики: индивидуально и с группой. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Комплекс ОРУ | | | **2** |  |
| **Тема 2.5**  **Контрольный норматив: юноши – подтягивание, девушки – пресс.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 17 | **ПЗ№17. Контрольный норматив: юноши – подтягивание, девушки – пресс.**  Выполнение общеразвивающих упражнений. Сдача контрольных нормативов. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Комплекс ОРУ | | | **2** |  |
| **Раздел 3. Спортивные игры: волейбол** | | | | | **8** |  |
| **Тема 3.1**  **Правила игры в волейбол.**  **Техника подачи мяча.** | Занятие№ 18 | **ПЗ№18. Правила игры в волейбол. Техника подачи мяча.**  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Освоение основных игровых элементов: техника нижней прямой подачи, техника верхней прямой подачи.  **Самостоятельная работа студентов:** | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятия в спортсекции | | | **2** |
| **Тема 3.2**  **Техника игры в волейбол в нападении:**  **- нападающий удар.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 19 | **ПЗ№19. Техника игры в волейбол в нападении: - нападающий удар.**  Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Техника игры в нападении: - стойки и перемещения, нападающий удар. Двухсторонняя игра. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 3.3**  **Техника игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 20 | **ПЗ№20. Техника игры в волейбол в защите: стойки, перемещения.**  Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Техника игры в защите: стойки, перемещения, блокирование.  Двухсторонняя игра. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 3.4**  **Элементы тактики игры в волейбол.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 21 | **ПЗ№21. Элементы тактики игры в волейбол.**  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Элементы тактики в нападении и в защите:  - индивидуальные,- групповые и командные действия. Двухсторонняя игра. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры: баскетбол** | | | | | **8** |  |
| **Тема 4.1**  **Правила игры в баскетбол.**  **Техника владения мячом.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 22 | **ПЗ№22. Правила игры в баскетбол. Техника владения мячом.**  Знание правил соревнований по избранному игровому виду  спорта. Освоение основных игровых элементов. Владение мячом: ловля, и передача мяча на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 4.2**  **Техника игры в баскетбол в защите: перемещение, защитная стойка** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2**  **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 23 | **ПЗ№23. Техника игры в баскетбол в защите: перемещение, защитная стойка**  Освоение основных игровых элементов. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Техника игры в защите: перемещение, броски в корзину, защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.  **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | |
| **Тема 4.3**  **Итоговое занятие: Выставление оценок** | **Содержание учебного материала.** | | | |  |  |
|  |
| Занятие № 24 | **ПЗ№24. Итоговое занятие: Выставление оценок.**  Двухсторонняя игра. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 4.4**  **Элементы тактики игры в баскетбол.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 25 | **ПЗ№ 25. Элементы тактики игры в баскетбол.**  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров движения. Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Раздел 5. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ** | | | | | **20** |  |
| **Тема 5.1**  **Лыжный спорт в системе физического воспитания.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2**  **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 26 | **ПЗ№26. Лыжный спорт в системе физического воспитания.**  Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. Классификация видов лыжного спорта. Места занятий лыжными гонками. Повторение строевых приемов с лыжами и на лыжах.  **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | |
| **Тема 5.2**  **Техника поворотов на лыжах на месте: переступанием.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 27 | **ПЗ№27. Техника поворотов на лыжах на месте: переступанием.**  Повторение поворотов на лыжах и на месте: переступанием, махом, прыжком. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 5.3**  **Техника перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 28 | **ПЗ№28. Техника перехода от одновременных ходов к попеременным и обратно.**  Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 5.4**  **Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 29 | **ПЗ№29. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа.**  Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий скольжения.  Прохождение дистанции. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 5.5**  **Передвижение скользящим шагом на лыжах без палок.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 30 | **ПЗ№30.Передвижение скользящим шагом на лыжах без палок.**  Передвижение скользящим шагом поочередно на каждой лыже без палок под небольшой уклон, скользящим шагом без палок, скользящим шагом держа палки за середину.  Прохождение дистанции. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 5.6**  **Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой».** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 31 | **ПЗ№31.Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой».**  Преодоление подъемов и препятствий.Совершенствование техники подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».  Прохождение дистанции. | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 5.7**  **Техника спусков и торможения: «плугом», «упором».** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 32 | **ПЗ№32.Техника спусков и торможения: «плугом», «упором».**  Совершенствование техники спусков. Стойки: основная, высокая, низкая.Совершенствование техники торможения: «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Прохождение дистанции. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 5.8**  **Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
|  | Занятие№ 33 | **ПЗ№33.Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».**  Совершенствование техники поворотов: «переступанием», «упором», «плугом».  Прохождение дистанции. | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 5.9**  **Техника преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.** | **Содержание учебного материала.** | | | |  |  |
| Занятие№ 34 | **ПЗ№34.Техника преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием.**  Изучение и совершенствование преодоления препятствий перелезанием, перешагиванием. Прохождение дистанции.  **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2**  **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| **Тема 5.10**  **Лыжные гонки на дистанции: юноши – 3км, девушки – 2 км.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 35 | **ПЗ№35. Лыжные гонки на дистанции: юноши – 3км, девушки – 2 км.**  Сдача контрольных нормативов. Прохождение дистанции до 2 км (девушки) и 3 км (юноши). | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗДЕЛА 2. ГИМНАСТИКА** | | | | | **6** |  |
| **Тема 2.6**  **Строевые упражнения: на месте и в движении.** | **Содержание учебного материала**. | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| ЗЗанятие№ 36 | **ПЗ№36. Строевые упражнения: на месте и в движении.**  Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Размыкание и смыкание и сведение. Перемена направления в движения захождения плечом. Ходьба походным и строевым шагом с различной скоростью. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Комплекс ОРУ | | | **2** |  |
| **Тема 2.7**  **Прикладные упражнения: ходьба, упражнения на равновесие.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 37 | **ПЗ№37. Прикладные упражнения: ходьба, упражнения на равновесие.**  Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения на равновесие, лазание по канату, поднимание и переноска груза, упражнения с использованием отягощения, опорные прыжки в длину, глубину, прыжки через препятствие, прыжки вверх. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Комплекс ОРУ | | | **2** |  |
| **Тема 2.8**  **Контрольный норматив: юноши – отжимание, девушки – отжимание.** | **Содержание учебного материала.** | | | |  |  |
| Занятие№ 38 | **ПЗ№38. Контрольный норматив: юноши – отжимание, девушки – отжимание.**  Выполнение общеразвивающих упражнений. Сдача контрольных нормативов.  **Самостоятельная работа студентов:**Комплекс ОРУ | | | **2**  **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗДЕЛА 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: ВОЛЕЙБОЛ** | | | | | **8** |  |
| **Тема 3.5**  **Совершенствование техники подачи мяча в волейболе.** | **Содержание учебного материала**. | | | |  |  |
| Занятие № 39 | **ПЗ№39. Совершенствование техники подачи мяча в волейболе.**  Освоение основных игровых элементов:- техника нижней прямой подачи;  - техника верхней прямой подачи. Двухсторонняя игра.  **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2**  **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| **Тема 3.6**  **Совершенствование техника игры в волейбол в нападении.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 40 | **ПЗ№40. Совершенствование техники игры в волейбол в нападении.**  Техника игры в нападении: - стойки и перемещения;- нападающий удар;  - прием мяча. Двухсторонняя игра | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 3.7**  **Совершенствование техника игры в волейбол в защите.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 41 | **ПЗ№41. Совершенствование техники игры в волейбол в защите.**  Техника игры в защите:- стойки;- перемещения ; - блокирование.  Двухсторонняя игра. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 3.8**  **Совершенствование элементов тактики игры в волейбол.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 42 | **ПЗ№42.Совершенствование элементов тактики игры в волейбол.**  Элементы тактики в нападении и в защите:- индивидуальные, групповые и командные действия.  Двухсторонняя игра. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗДЕЛА 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: БАСКЕТБОЛ** | | | | | **8** |  |
| **Тема 4.5**  **Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 43 | **ПЗ№43.Совершенствование техники владения мячом в баскетболе.**  Владение мячом: ловля, и передача мяча на месте и в движении, ведение правой и левой рукой на месте и в движении, броски в корзину.  Двухсторонняя игра. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 4.6**  **Совершенствование техники игры в баскетбол в защите.** | **Содержание учебного материала**. | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 44 | **ПЗ№44.Совершенствование техники игры в баскетбол в защите.**  Техника игры в защите: перемещение, броски в корзину, защитная стойка, перемещение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперед.  Техника овладения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, выравнивание и выбивание мяча, способы противодействия броскам в корзину.  Двухсторонняя игра. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 4.7**  **Совершенствование элементов тактики игры в баскетбол в нападении.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 45 | **ПЗ№45.Совершенствование элементов тактики игры в баскетбол в нападении.**  Элементы тактики игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без «противника» и с «противником», варианты тактических систем в нападении.  Двухсторонняя игра. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **Тема 4.8**  **Совершенствование элементов тактики игры в баскетбол в защите.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 46 | **ПЗ№46.Совершенствование элементов тактики игры в баскетбол в защите.**  Элементы тактики игры в защите: действия защитника против игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите.  Двухсторонняя игра. | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:** Занятия в спортсекции | | | **2** |  |
| **ПРОДОЛЖЕНИЕ РАЗДЕЛА 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.** | | | | | **24** |  |
| **Тема 1.13**  **Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие  № 47 | **ПЗ№47.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».**  Совершенствование техники прыжка в высоту 5-7 шагов способом «перешагивание»: техника перехода через планку, техника приземления. Специальные упражнения прыгуна в высоту. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.14**  **Контрольный норматив – прыжок в высоту способом «перешагивание».** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 48 | **ПЗ№48. Контрольный норматив – прыжок в высоту способом «перешагивание».**  Специальные упражнения прыгуна в высоту.  Сдача контрольных нормативов. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.15**  **Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2**  **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 49 | **ПЗ№49. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: низкий старт.**  Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие дистанции), низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м.  **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | |
| **Тема 1.16**  **Совершенствование техники метания гранаты с разбега.** | **Содержание учебного материала**. | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 50 | **ПЗ№50.Совершенствование техники метания гранаты с разбега.**  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  Совершенствование техники метания гранаты: техника метания, держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.17**  **Контрольный норматив – бег 100 метров.**  **Техника эстафетного бега.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 51 | **ПЗ№51.Контрольный норматив – бег 100 метров. Техника эстафетного бега.**  Сдача контрольных нормативов. Техника приема и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4 по100 м, 4 по 400 м | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.18**  **Контрольный норматив – метание гранаты.**  **Совершенствование техники прыжка в длину.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 52 | **ПЗ№52. Контрольный норматив – метание гранаты. Совершенствование техники прыжка в длину.**  Сдача контрольных нормативов: метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); развитие умения технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с места. | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.19**  **Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 53 | **ПЗ№53.Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт.**  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование. | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.20**  **Кроссовая подготовка, бег на развитие выносливости.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 54 | **ПЗ№54. Кроссовая подготовка, бег на развитие выносливости.**  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.21**  **Контрольный норматив – прыжок в длину.**  **Кроссовая подготовка.** | **Содержание учебного материала.** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 55 | **ПЗ№55. Контрольный норматив – прыжок в длину. Кроссовая подготовка.**  Сдача контрольных нормативов. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). | | |
|  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.22**  **Совершенствование техники бега на средние дистанции.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2**  **2** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие№ 56 | **ПЗ№56. Совершенствование техники бега на средние дистанции.**  Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на средние и длинные дистанции). Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по дистанции, финиширование.  **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | |
| **Тема 1.23**  **Контрольный норматив – кросс: юноши 3000 м, девушки – 2000 м.** | **Содержание учебного материала** | | | | **2** | **Л 1-10**  **МП-1-5**  **П-1-5**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
| Занятие № 57 | **ПЗ№57.Контрольный норматив – кросс: юноши 3000 м, девушки – 2000 м.**  Сдача контрольных нормативов. | | |
|  |  | **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2** |  |
| **Тема 1.24**  **ОФП, подвижные игры.** | Занятие № 58 | **ПЗ№58. ОФП, подвижные игры.**  Общефизическая подготовка, развитие ловкости, подвижные игры.  **Самостоятельная работа студентов:**Кроссовый бег | | | **2**  **3** | **Л 1-8**  **МП-1-4**  **П-1-3**  **ЛР 1-12**  **ЛР 22-31** |
|  | Занятие № 59 | **ПЗ№59. Дифференцированный зачёт.** | | | **1** |  |
|  |  | | *Всего* | | **117ч.(аудит) + 117ч.(самост)** | |

**234 часа**

**2.3.Основные виды учебной деятельности студентов**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов(на уровне учебных действий)** |
| 1. Легкая атлетика.  Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода  с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).  Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными  мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.  Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду  спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметров  движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств.  Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |

**3. условия реализации программы дисциплины**

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

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный,

полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, секундомеры.

- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, мини-футболом;

-футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

- УМК дисциплины

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основная литература:**

Бишаева А.А. Физическая культура: Учебник. - М.: Академия, 2018

Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.

**Дополнительные источники :**

Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2015.

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2014.

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2014.

Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. —Смоленск, 2012.

**Интернет- ресурсы:**

1)www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2)www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3)www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4)www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации(НФП-2009).

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

Контроль и оценкарезультатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами контрольных нормативов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(предметные, метапредметные)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка преподавателем. |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | выполнение индивидуальных заданий,экспертная оценка преподавателем. |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка преподавателем. |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка преподавателем. |
| владение техническими приемами и двигательными действиями базовых  видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | Прием контрольных нормативов.  Выполнение индивидуальных заданий, экспертная оценка преподавателем. |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной  практике; | выполнение индивидуальных заданий, наблюдение |
| готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | индивидуальная беседа, демонстрация. |
| освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | Тестирование, индивидуальная беседа |
| готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | Тестирование, индивидуальная беседа |
| формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | Прием контрольных нормативов, результаты соревновательной деятельности. |