

**Каспийский институт морского и речного транспорта
имени генерал-адмирала Ф.М.Апраксина -
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения
высшего образования
«Волжский государственный университет водного транспорта»**


**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ
26.02.02 «СУДОСТРОЕНИЕ»**

2023 г.


Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО с изменениями на 01.09.2022, приказ №796) 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» международной конвенции по подготовке и дипломированию моряков и несению вахты 1978 года с поправками (далее МК ПДНВ) и примерной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена

Организация-разработчик: Каспийский институт морского и речного транспорта имени генерал-адмирала Ф.М.Апраксина - филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ».

Разработчик:
преподаватель  М.Т.Манухов.
ОДОБРЕНА на заседании цикловой
методической комиссии физического
воспитания и спорта

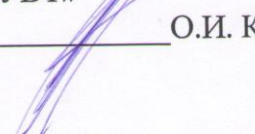
Протокол № 1__
от « 31__ » августа__ 2023 г.

Председатель ЦМК
 А.Р. Кубжасаров

СОГЛАСОВАНО:
Зам.декана по УМР факультета СПО
 О.Н.Вербицкая

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Каспийского
института морского и речного
транспорта им. ген.адм. Ф.М.
Апраксина- филиала ФГБОУ ВО
«ВГУВТ»

 О.И. Карташова

РЕЦЕНЗИЯ

На программу по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальности 26.02.02 «Судостроение», разработанную преподавателем физической культуры Каспийского института морского и речного транспорта им. адм. -ген. Ф.М.Апраксина – филиала ФБОУ ВПО «ВГУВТ» Манухов М.Т.

Представленная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с «Разъяснениями по реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования. Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО.


Программа содержит титульный лист, паспорт, тематический план, условия реализации, контроль и оценку результатов, перечень литературы. В тематическом плане четко разграничено количество аудиторных часов и время отведенное на самостоятельную работу.

В содержании сформулированы требования к результатам освоения дисциплины, предоставленные в виде знаний и умений.

Содержание дисциплины представлено в форме, способствующей оптимальной эффективности учебного процесса.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для использования при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в качестве основного документа, организующего учебный процесс.

Рецензент:

 Волкова Е.Л.
преподаватель физвоспитания
ВКМРПК.

РЕЦЕНЗИЯ

На программу по учебной дисциплине «Физическая культура» для специальности 26.02.02 «Судостроение», разработанную преподавателем физической культуры Каспийского института морского и речного транспорта им. адм. -ген. Ф.М.Апраксина – филиала ФБОУ ВПО «ВГУВТ» Манухов М.Т.

Представленная программа по учебной дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с «Разъяснениями по реализации Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования. Программа предназначена для профессиональных образовательных организаций, реализующих основную профессиональную образовательную программу СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования.

Программа разработана с учетом требований ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и профиля профессионального образования.

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальностям СПО.


Программа содержит титульный лист, паспорт, тематический план, условия реализации, контроль и оценку результатов, перечень литературы. В тематическом плане четко разграничено количество аудиторных часов и время отведенное на самостоятельную работу.

В содержании сформулированы требования к результатам освоения дисциплины, предоставленные в виде знаний и умений.

Содержание дисциплины представлено в форме, способствующей оптимальной эффективности учебного процесса.

Данная рабочая программа может быть рекомендована для использования при изучении учебной дисциплины «Физическая культура» в качестве основного документа, организующего учебный процесс.

Рецензент:

 Кубжасаров А.Р.
руководитель физвоспитания
Каспийского института морского и
речного транспорта им. адм. -ген. Ф.М.Апраксина
–филиала ФБОУ ВПО «ВГУВТ».

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-------------------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | стр. 6 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 31 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 32 |
| 5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 33 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **26.02.02 «СУДОСТРОЕНИЕ»**.

Программа учебной дисциплины может быть использована для профессиональной подготовки курсантов дневной и заочной форм обучения в соответствии с ФГОС СПО по специальности: **26.02.02 «СУДОСТРОЕНИЕ»**.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

ОГСЭ.05 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

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

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

| Код ОК | Умения | Знания |
|--------|--|--|
| ОК 01 | Выбирать оптимальные способы решения задач | Распределять свое время и задачи в такой последовательности, которая будет наиболее эффективна для решения |

| | | |
|-------|--|--|
| | | поставленной задачи |
| ОК 04 | В ходе обучения взаимодействовать с руководством, преподавателями, однокурсниками. | Знание требований культуры и этики, а также проявление коммуникационных навыков при взаимодействии с руководством или однокурсниками |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья | Применять спорт в повседневной жизни при работе или отдыхе для повышения самочувствия, здоровья и иммунитета |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - **178 часов**, в том числе обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **178 часов**.

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) | 178 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 178 |
| в том числе: | - |
| лекции/уроки | - |
| лабораторные работы | - |
| практические занятия | 178 |
| контрольные работы | - |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрена)</i> | - |
| Промежуточная аттестация. Из них: | |
| Экзамен | |
| Самостоятельная подготовка к экзамену | |
| Консультации перед экзаменом | |
| <i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета по окончании 3,4,5,6, 7, 8 семестра.</i> | |

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| <i>III семестр</i> | | | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 14 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 1.2. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 1.3. Метание гранаты. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Практическое занятие: Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше». | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |

| | | | |
|--|---|-----------|------------|
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 1.5. Эстафетный бег. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 1.6. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 1.7. Бег на средние дистанции. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | 12 | |
| Тема 2.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 2.2. Футбол. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |

| | | | |
|--|---|----------|------------|
| Совершенствование техники и тактики игры. | Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 2.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 2.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 2.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 2.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |

| | | | |
|---|--|-----------|------------|
| Раздел 3. Учебно-методический. | | 11 | |
| Тема 3.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль. | Содержание учебного материала: | 3 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 3.2. Основы методики воспитания скоростных качеств. | Содержание учебного материала: | 3 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| IV семестр | | | |
| Тема 3.3. Основы методики воспитания гибкости. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 3.4. Основы методики воспитания ловкости | Содержание учебного материала: | 3 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 4. Спортивные игры. | | 10 | |
| Тема 4.1. Волейбол. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |

| | | | |
|--|--|----------|------------|
| Совершенствование техники и тактики игры. | Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 4.3. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 4.4. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 4.5. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | | | |

| | | | |
|---|--|----------|------------|
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 5. Оздоровительная гимнастика. | | 6 | |
| Тема 5.1. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений 1 группы. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 1 группы, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений 3 группы. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 2 группы на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений 3 группы упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 5.3. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений 4 группы. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 4 группы упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 4 | |

| | | | |
|---|---|-----------|------------|
| Тема 6.1. Плавание. Техника плавания «вольным стилем». | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силы и выносливости. Техника плавания «вольным стилем». Плавание с доской на дистанциях 100-200 м. Повороты. Плавание равномерное, с ускорениями к концу дистанции, с переменной скоростью Преодоление дистанции 150 метров свободным стилем, без учета времени. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 6.2. Плавание. Техника плавания «вольным стилем». | . Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие | | |
| | Воспитание выносливости. Закрепление техники плавания «вольным стилем». Плавание с переменной скоростью. Плавание 50 метров на время. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 7. Легкая атлетика. | | 11 | |
| Тема 7.1. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала: | 3 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 7.2. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |

| | | | |
|--|--|-----------|------------|
| Тема 7.3. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | <i>V семестр</i> | | |
| Тема 7.4. Бег на длинные дистанции. | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание общей выносливости. Кросс 6000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> | | |
| Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. | | 16 | |
| Тема 8.1. Гребля. Устройство и назначение ялов. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Вводное занятие. Техника безопасности. Правила соревнования по гребле. Система зачета и определения победителя, подведение итогов. Устройство и назначение ялов. Гребной инвентарь. Посадка гребцов в ялы. Техника гребли — занос весла, начало гребли, проводка весла, конец проводки. Воспитание силы. Работа рук, ног и туловища. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены.)</i> | | |
| Тема 8.2. Гребля. Правила плавания в местной акватории. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силы, специальной выносливости. Команды и их выполнение. Правила плавания в местной акватории. Выполнение обязанностей помощника судьи по гребле на ялах. Темп и ритм гребли. Совершенствование техники гребли. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |

| | | | |
|--|---|----------|----------|
| Тема 8.3. Гребля. Совершенствование техники гребли. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силы, специальной выносливости. Совершенствование техники гребли. Гребля в равномерном темпе. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> | | |
| Тема 8.4. Гребля. Совершенствование техники гребли. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силы и выносливости. Действия старшины и гребцов в случае опрокидывания яла. Подход и отход от дебаркадера. Совершенствование техники гребли в равномерном темпе. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| Тема 8.5. Гребля. Совершенствование техники гребли. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание общей выносливости, координационных способностей. Действия экипажа в экстремальных ситуациях, подход к опрокинутой шлюпке (ялу) и оказание помощи ее команде. Совершенствование техники гребли в соревновательном темпе на дистанции 1000метров. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| Тема 8.6. Гребля. Совершенствование техники гребли. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости, силы. Совершенствование действий экипажа в экстремальных ситуациях, подход к опрокинутой шлюпке (ялу) и оказание помощи ее команде. Совершенствование техники гребли в переменном темпе на дистанции до 2000 метров. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> | | |
| Тема 8.7. Гребля. Совершенствование техники гребли. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости, силы. Совершенствование техники гребли в переменном темпе на дистанции до 2000 метров. | | 2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> | | |
| Тема 8.8. Гребля. Совершенствование | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники гребли в соревновательном | | 2 |

| | | | |
|---|---|-----------|------------|
| техники гребли. | темпе на дистанции 2000 метров - учебный норматив. | | |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 9. Общая физическая подготовка. | | 10 | |
| Тема 9.1. Основы методики воспитания скоростных качеств. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения (ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | | | |
| Тема 9.2. Основы методики воспитания ловкости. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | | | |
| Тема 9.3. Основы методики воспитания качества гибкости. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающийся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени). | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | | | |
| Тема 9.4. Основы методики воспитания силовых качеств. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |

| | | | |
|--|---|-----------|------------|
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 9.5. Основы методики воспитания общей выносливости. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «лодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 10. Учебно-методический. | | 8 | |
| Тема 10.1. Простейшие методики самооценки работоспособности. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | <i>VI семестр.</i> | | |
| Тема 10.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | | | |
| Тема 10.3. Массаж. | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 11. Спортивные игры. | | 18 | |
| Тема 11.1. Баскетбол. Совершенствование | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор | | 1,2 |

| | | | |
|--|--|----------|------------|
| техники и тактики игры. | мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Учебная двухсторонняя игра. | | |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 11.2. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 11.3. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 11.4. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 11.5. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости, внимания. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите. Выбор места в защите для перехвата мяча. Броски по точкам. Учебная игра с применением задач по изученному материалу. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |

| | | | |
|--|--|----------|------------|
| Тема 11.6. Баскетбол. Совершенствование техники игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 11.7. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 11.8. Баскетбол. Совершенствование техники игры. | Содержание учебного материала: | 4 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | VII семестр | | |
| Тема 11.9. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 12. Учебно-методический. | | 4 | |
| Тема 12.1. Основы методики развития общей выносливости. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости. | | 1,2 |

| | | | |
|---|---|-----------|------------|
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 12.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастик. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 13. Спортивные игры. | | 40 | |
| Тема 13.1. Футбол. Совершенствование техники игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы. Удары по мячу с прямого разбега. Остановки мяча грудью и подошвой. Совершенствование техники остановок и поворотов. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением. Варианты остановок мяча грудью и ногой. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.4. Футбол. Совершенствование техники игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |

| | | | |
|---|---|----------|------------|
| Тема 13.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Закрепление навыков оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Закрепление оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.9. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.10. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты, силы. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Личная защита в своей зоне и прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски | | 1,2 |
| | | | |

| | | | |
|---|--|----------|------------|
| игры. | изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты. | | |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.11. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.12. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.13. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | VIII семестр. | | |
| Тема 13.14. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 3 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.15. Волейбол. Совершенствование техники и тактики | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, | | 1,2 |

| | | | |
|--|---|----------|------------|
| игры. | одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра. | | |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.16. Волейбол. Совершенствование и тактики техники игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема- передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.17. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.18. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 13.19. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры. | Содержание учебного материала: | 3 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Раздел 14. Оздоровительная гимнастика. | | 6 | |
| Тема 14.1. Атлетическая | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |

| | | | |
|---|--|----------|------------|
| гимнастика. Воспитание силы. | Воспитание силы. Тренировка мышц груди (жим штанги лежа, сидя). Тренировка мышц спины - подтягивание на перекладине. Подтягивание штанги к груди в наклоне. Тренировка мышц живота - в положении лежа на наклонной скамье, поднимание ног к голове. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| Тема 14.2. Атлетическая гимнастика. Воспитание силы. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силы. Тренировка мышц бедра, приседание со штангой на плечах, выпады со штангой на плечах, лежа на скамье тренажере для развития мышц бедра, сгибать ноги в коленях, преодолевая сопротивление тренажера. Тренировка мышц голени и стопы, подъем на носках с сидящим на пояснице партнером. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| Тема 14.3. Атлетическая гимнастика. Воспитание силы. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силы. Тренировка мышц спины (нижняя часть), наклон туловища со штангой на плечах. Тренировка мышц живота: в положении лежа на наклонной скамье поднимание туловища. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| Раздел 15. Общая физическая подготовка. | | 6 | |
| Тема 15.1. Воспитание силы. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Основы методики воспитания силы. Динамическая (взрывная) сила. Упражнения: выпрыгивания из положения упор присев, броски набивного мяча, выпрыгивания вверх у стены, метание мяча в цель и на дальность. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук; приседания на время, броски набивного мяча. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены).</i> | | |
| Тема 15.2. Воспитание скоростно-силовых качеств. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнения: прыжки со скакалкой, через скамейку, выпрыгивания у стены. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств: челночный бег 8 по 10 метров, поднимание туловища в положении лежа на спине, животе на | | 1,2 |

| | | | |
|--|---|------------|------------|
| | время. | | |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Тема 15.3. Воспитание силовой выносливости. | Содержание учебного материала: | 2 | |
| | Практическое занятие. | | |
| | Воспитание силовой выносливости. Приседания со штангой, жим штанги лежа, тяга. Поднимание туловища из положения лежа на наклонной скамье. | | 1,2 |
| | Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| | Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> . | | |
| Всего: | | 178 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, водно-спортивной базы, открытых спортивных площадок, гимнастического городка,

Оборудование учебного кабинета:

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- футбольные ворота,
- баскетбольные щиты с кольцами и сетками,
- волейбольные стойки с сеткой,
- теннисные столы с сетками и ракетками с мячами,
- тренажеры,
- штанги, гантели,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- палки, скакалки,
- набивные мячи,
- сигнальные стойки,
- секундомеры, рулетки, и т.д.

Технические средства обучения:

- радиофикация спортивного зала,
- демонстрационная доска,
- компьютер,
- множительная техника,
- телевизор

3.2. Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых учебных изданий

Основные источники:

- 1.Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для СПО/ Д.С.Алхасов. – М.: Издательство Юрайт – 2020 -191с.
- 2.Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б.Муллер [и др]. – М.: Издательство Юрайт -2020 – 424 с.
3. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для СПО / А.Е. Ловягина [и др]. – под ред.А.Е.Ловягиной – М.: Издательство Юрайт – 2020 – 338 с.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от

04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

3.3. Обеспечение образования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация программы учебной дисциплины может осуществляться в адаптивном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.

1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| освоенные умения: | |
| -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения самостоятельных работ, зачет по окончании семестров и курса обучения, сдача учебных нормативов. |
| усвоенные знания: | |
| -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; | Устный опрос. |
| - основы здорового образа жизни | Устный опрос. |

Изменения и дополнения к рабочей программе учебной дисциплины

Физическая культура

на 20 -20 учебный год

| № п/п | Изменения к рабочей программе | Дополнения к рабочей программе | Дата и номер протокола заседания ЦМК и виза председателя ЦМК |
|----------|--|-----------------------------------|---|
| 1 | | | |
| 2 | Изменений и дополнений на _____ учебный год НЕТ | | |