

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
Брасовский промышленно – экономический техникум – филиал ФГБОУ ВО  
«Брянский государственный аграрный университет»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 04. Физическая культура**

Специальность 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Рекомендована ЦМК преподавателей  
общеобразовательных и юридических  
дисциплин

Протокол № 10 от 10.05.2021  
Председатель ЦМК Попова Л.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по учебной  
работе

Шведова О.Е.  
« 20 » 05 2021 г.

Согласовано:

Зав. библиотекой Брасовского филиала

Н.Ю. Кацун  
« 20 » 05 2021 г

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Организация-разработчик: Брасовский промышленно – экономический техникум

Разработчик: Цымбулов В.Н.– преподаватель общеобразовательных дисциплин

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ</b>                     | <b>25</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b> | <b>27</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, входящей в укрупненную группу специальностей 40.00.00 Юриспруденция.

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл обязательной части учебных циклов ППССЗ.

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

### **Обязательная часть:**

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:-** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

### **Вариативная часть - не предусмотрено.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций (ОК), включающих в себя способность:

- Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество (ОК 2);

- Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях (ОК 3);

- Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6);

- Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда (ОК 10);

## 1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **244 часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **122 часов**;

самостоятельной работы обучающегося **122 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>   | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>  | <i>244</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>   | <i>122</i>         |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия  | <i>122</i>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>  | <i>122</i>         |
| в том числе:  |                    |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | <i>118</i>         |
| 2. Написание рефератов  | <i>4</i>           |
| Промежуточная аттестация - в форме зачета, дифференцированного зачета   |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

### 2 курс-

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся   | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1   | 2   | 3           | 4                |
| <b>Глава1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>            |   | 4           |                  |
| <b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b> | <b>Содержание учебного материала</b><br>Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности Основные положения организации физического воспитания в учебном заведении. Внеаудиторная самостоятельная работа и итоговая аттестация студентов по дисциплине «Физическая культура». Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.   |             | 1-2              |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2           |                  |
|   | Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание. Особенности организации физического воспитания в учебном заведении.<br>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.  |             |                  |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2           |                  |
|   | Написание рефератов на темы:<br>Влияние образа жизни на здоровье.<br>Влияние условий окружающей среды на здоровье.<br>Наследственность и её влияние на здоровье.<br>Вредные привычки и здоровье.<br>Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни.<br>Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.<br>Роль физической культуры и спорта в современном обществе.<br>Современные оздоровительные системы .<br>Социальные функции физической культуры.<br>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха<br>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.<br>Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.<br>Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания |             |                  |

|   |  |                            |     |
|---|--|----------------------------|-----|
| Глава 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности |  | 148                        |     |
| Раздел 2.1<br>Легкая атлетика   |  | 28                         |     |
| <p>Тема 1.<br/>Бег на короткие дистанции</p>                                  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке по лёгкой атлетике .Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.</p> <p><b>Практические занятия</b><br/>Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке по лёгкой атлетике .Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.<br/>Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта .<br/>Бег по прямой с различной скоростью, по выражу, повторный бег на отрезках 30-50м.<br/>Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки.<br/>Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>Выполнение комплексов ОРУ. Спринт, СФП бегуна, метателя. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p> | <p>4</p> <p>4</p> <p>4</p> | 2-3 |
| <p>Тема 2.<br/>Метане в цель и дальность</p>                                  | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>Специальные и подготовительные упражнения для метания в цель и на дальность, метание теннисного мяча, гранаты весом 500г (дев.) и 700г (юн.)</p> <p><b>Практические занятия</b><br/>Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом « из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 500г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b><br/>Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>   | <p>3</p> <p>3</p>          | 2-3 |
| <p>Тема 3.<br/>Бег на средние и длинные дистанции</p>                         | <p><b>Содержание учебного материала</b><br/>1   Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000,1500, 2000м (девушки),3000м (юноши). Развитие с</p> <p><b>Практические занятия</b><br/>Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 1500м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p>   | <p>4</p> <p>4</p>          | 2-3 |

|  |   |    |     |
|--|---|----|-----|
|  | 1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.<br>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |    |     |
| <b>Тема 4.<br/>Прыжок в длину с разбега</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |    | 2-3 |
|  | Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».   |    |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 3  |     |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.  |    |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 3  |     |
|  | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |    |     |
| <b>Раздел 2.2<br/>Спортивные игры<br/>Волейбол</b>   |   | 36 |     |
| <b>Тема 1.<br/>Стойки и перемещения<br/>волейболиста<br/>Прием и передача мяча сверху<br/>двумя руками</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |    | 2-3 |
|  | 1   Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.  |    |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 4  |     |
|  | Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи. |    |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 4  |     |
|  | СФП, передачи.<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |    |     |
| <b>Тема 2.<br/>Прием и передача мяча снизу<br/>двумя руками</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |    | 2-3 |
|  | 1   Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.  |    |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 5  |     |
|  | Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.   |    |     |



|  |  |   |     |
|--|--|---|-----|
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 5 |     |
|  | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |   |     |
| <b>Тема 3.<br/>Подачи мяча</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 2-3 |
|  | 1   Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.  |   |     |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 3 |     |
|  | Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам.   |   |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 3 |     |
|  | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |   |     |
| <b>Тема 4.<br/>Нападающий удар.<br/>Тактика игры в нападении</b>                     | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 2-3 |
|  | 1   Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении.   |   |     |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 3 |     |
|  | Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, прыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.   |   |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 3 |     |
|  | Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП |   |     |
| <b>Тема 5.<br/>Одиночное и групповое<br/>блокирование. Тактика игры в<br/>защите</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | 2-3 |
|  | 1   Специальные и подводящие упражнения для овладения одиночным и групповым блокированием. Одиночный блок. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.  |   |     |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 3 |     |
|  | Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.  |   |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 3 |     |

|  |   |           |     |
|--|---|-----------|-----|
|  | Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимания.<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |           |     |
| <b>Раздел 2.3<br/>Гимнастика</b>   |   | <i>24</i> |     |
| <b>Тема 1.<br/>Строевые<br/>упражнения</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2-3 |
|  | 1 Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановка группой в движении.  |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <i>1</i>  |     |
|  | Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте- поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.   |           |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <i>1</i>  |     |
| Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |   |           |     |
| <b>Тема 2<br/>Элементы<br/>акробатики</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2-3 |
|  | 1 Стойки. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа. Кувырки, стойки на лопатках, выпады, комбинации из элементов акробатики   |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | <i>3</i>  |     |
|  | Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: приседы, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения. Кувырки, стойки на лопатках, выпады, комбинации из элементов акробатики |           |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | <i>3</i>  |     |
| Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП |   |           |     |
| <b>Тема 3.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |           | 2-3 |

|   |   |   |   |     |
|---|---|---|---|-----|
| <b>Спортивная гимнастика</b>                          | 1   | Элементы спортивной гимнастики. Упражнения на снарядах. Упоры висы, махи, соскоки. Комбинации из элементов.   |   |     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | 5 |     |
|   | Упражнения на брусьях, перекладине. Выполнение комбинаций из элементов, страховка, самостраховка. Опорный прыжок. Нормативы на перекладине, брусьях. Подъём переворотом, разгибом.  |   |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 5 |     |
|   | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |   |     |
| <b>Тема 4.<br/>Упражнения атлетической гимнастики</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   |   | 1-3 |
|   | 1   | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |   |     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |   | 3 |     |
|   | Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах.<br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:<br>- воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.<br>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) гимнастики |   |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 3 |     |

|  |  |           |     |
|--|--|-----------|-----|
|  | Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Написание рефератов Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений |           |     |
| <b>Раздел 2.4.<br/>Лыжная подготовка</b>   |  | <b>16</b> |     |
| <b>Тема 1<br/>Техника лыжных ходов:<br/>попеременный<br/>двухшажный,<br/>одновременный<br/>бесшажный,<br/>одновременный<br/>одношажный лыжный<br/>ход.</b>   | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | 2-3 |
|  | Содержание учебного материала:<br>Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.<br>Строевые приёмы.<br>Повторение техники: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный лыжный ход.<br>Прохождение дистанции до 4 км.   |           |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>4</b>  |     |
|  | Техника лыжных ходов. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.   |           |     |
| <b>Тема 2<br/>Техника лыжных ходов:<br/>полуконьковый, коньковый<br/>лыжный ход.<br/>Горнолыжная техника.<br/>Дистанция 3 км.- девушки,<br/>5 км.- юноши</b> | <b>Практические занятия</b>  | <b>4</b>  | 2-3 |
|  | Содержание учебного материала:<br>Строевые приёмы.<br>Повторение техники: полуконьковый, коньковый лыжный ход. Горнолыжная техника.<br>Спуски, торможения, подъёмы на лыжах.<br>Прохождение дистанции до 5 км.<br>Нормативы : дистанция 3 км.- девушки, 5 км.- юноши   |           |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | <b>4</b>  |     |
|  | Техника лыжных ходов. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.   |           |     |
| <b>Раздел 2.5.<br/>Комплексные уроки</b>   |  | <b>24</b> |     |
| <b>Тема 1.<br/>Борьба,<br/>баскетбол</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |           | 1-3 |
|  | 1 . Роль и место борьбы в физвоспитании, техника безопасности Самостраховка, страховка, запрещенные действия. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.<br>Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Баскетбол – ведение, передачи, броски, учебные игры.   |           |     |
|  | <b>Практические занятия</b>  | <b>12</b> |     |

|  |  |    |     |
|--|--|----|-----|
|  | Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.<br>Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.<br>Учебно-тренировочные схватки. Баскетбол - ведение, передачи, броски, учебные игры. Игра по упрощенным правилам.   |    |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 12 |     |
|  | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.   |    |     |
| <b>Раздел 2.6.<br/>Туризм</b>  |  | 10 |     |
| <b>Тема 1.<br/>Снаряжение, передвижение, бивак</b>                         | <b>Содержание учебного материала</b>   |    | 2-3 |
|  | 1   Техника безопасности. <i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. |    |     |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 2  |     |
|  | Организация и проведение многодневного некатегорийного похода.<br>Организация и проведение похода выходного дня.<br>Методика проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.   |    |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 2  |     |
|  | Техника безопасности. <i>Спортивно-оздоровительный туризм.</i> Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий.     |    |     |
| <b>Тема 2.<br/>Ориентирование на местности.<br/>Оказание первой помощи</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |    | 2-3 |
|  | 1   Способы и виды ориентирования. В разное время суток, в различной местности. Способы методы оказания первой помощи. Виды травм  |    |     |
|  | <b>Практические занятия</b>  | 3  |     |

|                                    |   |           |     |
|------------------------------------|---|-----------|-----|
|                                    | <p>Ориентирование на местности по заданию преподавателя, движение по азимуту<br/>Имитация оказания первой помощи на оценку</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники изучаемого вида спорта.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей на основе использования средств изучаемого вида спорта:<br/>-воспитание выносливости в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br/>- воспитание координации движений в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br/>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий изучаемым видом спорта;<br/>- воспитание гибкости в процессе занятий изучаемым видом спорта.</p> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта и разделу программы</p> |           |     |
|                                    | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 3         |     |
|                                    | <p>Техника безопасности. <i>Спортивно-оздоровительный туризм</i>. Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. Способы и виды ориентирования. В разное время суток, в различной местности. Способы методы оказания первой помощи. Виды травм</p>   |           |     |
| <b>Раздел 2.7.<br/>Плавание</b>    |   | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 1<br/>Способы плавания</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |           |     |
|                                    | 1   Техника безопасности. Плавание способами кроль на груди, кроль на спине, брасс на груди. Старты в плавании: из воды, с тумбочки. Поворот: плоский закрытый и открытый. Проплыwanie дистанций до 100 метров избранным способом. Прикладные способы плавания. Имитация способов плавания на суше  |           | 2-3 |
|                                    | <b>Практические занятия</b>   | 2         |     |

|   |   |     |     |
|---|---|-----|-----|
|   | <p>Имитация способов плавания на суше</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию закреплению и совершенствованию техники плавания.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей в процессе занятий плаванием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-воспитание выносливости в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание координации движений в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий плаванием;</li> <li>- воспитание гибкости в процессе занятий плаванием.</li> </ul> <p>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по плаванию</p> |     |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2   |     |
|   | Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах.  |     |     |
| <p><b>Тема 2.</b><br/><b>Спасение утопающих.</b><br/><b>Оказание первой помощи.</b></p> | <b>Содержание учебного материала</b>  |     | 2-3 |
|   | 1   Способы спасения и транспортировки утопающего. Методы спасения и оказания первой помощи.  |     |     |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 3   |     |
|   | Имитация спасения и транспортировки утопающих<br>Имитация оказания первой помощи утопающим  |     |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 3   |     |
|   | Подготовка к сдаче контрольных нормативов . Написание рефератов. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |     |     |
| Зачёт   |   | -   |     |
|   | <b>Всего:</b>   | 152 |     |

### 3 курс – 92 часа

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся  | Объем часов | Уровень освоения |   |
|--|--|-------------|------------------|---|
| <b>1</b>   | <b>2</b>   | <b>3</b>    | <b>4</b>         |   |
| <b>Глава1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.</b>   |  | <b>4</b>    |                  |   |
| <b>Тема 1.1.</b><br><b>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |             | 1-2              |   |
|  | 1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека  |             |                  |   |
|  | <b>Практические занятия:</b>   | 2           |                  |   |
|  | Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. |             |                  |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 2           |                  |   |
| Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Написание рефератов. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. |  |             |                  |   |
| <b>Глава 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>   |  | <b>88</b>   |                  |   |
| <b>Раздел 2.1</b><br><b>Легкая атлетика</b>  |  | <b>16</b>   |                  |   |
| <b>Тема 1.</b><br><b>Бег на короткие дистанции</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |             | 2-3              |   |
|  | 1   Специальные беговые упражнения, старты, бег 30 с хода, челночный бег 3x10м, бег 30,60,100,200,400м. Эстафетный бег. Правила техники безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке по лёгкой атлетике   |             |                  |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |             |                  | 2 |
|  | Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта .<br>Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.   |             |                  |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  | 2  |             |                  |   |



|   |   |   |     |
|---|---|---|-----|
|   | Выполнение комплексов ОРУ. Спринт, СФП бегуна, метателя. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                |   |     |
| <b>Тема 2.<br/>Метание в цель и дальность</b>         | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 2-3 |
|   | Специальные и подготовительные упражнения для метания в цель и на дальность, метание теннисного мяча, гранаты весом 500г (дев.) и 700г (юн.)  |   |     |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2 |     |
|   | Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.        |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2 |     |
| <b>Тема 3.<br/>Бег на средние и длинные дистанции</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 2-3 |
|   | 1   Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000, 1500, 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие с   |   |     |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2 |     |
|   | Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500, 1000, 1500м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости. |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2 |     |
|   | 1. Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.<br>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП                              |   |     |
| <b>Тема 4.<br/>Прыжок в длину с разбега</b>           | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 2-3 |
|   | Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».   |   |     |
|   | <b>Практические занятия</b>   | 2 |     |
|   | Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.                          |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 2 |     |
|   | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |     |

|   |  |    |  |   |     |
|---|--|----|--|---|-----|
| <p align="center"><b>Раздел 2.2</b><br/><b>Спортивные игры</b><br/><b>Волейбол</b></p>  |  | 32 |  |   |     |
| <p align="center"><b>Тема 1.</b><br/><b>Стойки и перемещения волейболиста</b><br/><b>Прием и передача мяча сверху</b><br/><b>двумя руками</b></p> | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1" data-bbox="607 240 1778 325"> <tr> <td data-bbox="607 240 651 325">1</td> <td data-bbox="651 240 1778 325">Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.</td> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>СФП, передачи.<br/>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p> | 1  | Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача. | 3 | 2-3 |
| 1   | Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.   |    |  |   |     |
| <p align="center"><b>Тема 2.</b><br/><b>Прием и передача мяча снизу двумя</b><br/><b>руками</b></p>   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1" data-bbox="607 730 1778 788"> <tr> <td data-bbox="607 730 651 788">1</td> <td data-bbox="651 730 1778 788">Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.</td> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>  | 1  | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.   | 3 | 2-3 |
| 1   | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.   |    |  |   |     |
| <p align="center"><b>Тема 3.</b><br/><b>Подачи мяча</b></p>   | <p><b>Содержание учебного материала</b></p> <table border="1" data-bbox="607 1090 1778 1147"> <tr> <td data-bbox="607 1090 651 1147">1</td> <td data-bbox="651 1090 1778 1147">Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.</td> </tr> </table> <p><b>Практические занятия</b></p> <p>Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>  | 1  | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.  | 3 | 2-3 |
| 1   | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.  |    |  |   |     |

|  |  |   |           |     |   |
|--|--|---|-----------|-----|---|
| <b>Тема 4.</b><br><b>Нападающий удар.</b><br><b>Тактика игры в нападении</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           | 2-3 |   |
|  | 1  | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении.  |           |     |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |           |     | 3 |
|  | Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.   |   |           |     |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |           |     | 3 |
| Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП |  |   |           |     |   |
| <b>Тема 5.</b><br><b>Одиночное и групповое блокирование.</b><br><b>Тактика игры в защите</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           | 2-3 |   |
|  | 1  | Специальные и подводящие упражнения для овладения одиночным и групповым блокированием. Одиночный блок. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.   |           |     |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |           |     | 4 |
|  | Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.  |   |           |     |   |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   |           |     | 4 |
| Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимания.<br>Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП |  |   |           |     |   |
| <b>Раздел 2.3</b><br><b>Гимнастика</b>   |  |   | <b>16</b> |     |   |
| <b>Тема 1.</b><br><b>Строевые упражнения</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |           | 2-3 |   |
|  | 1  | Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановка группой в движении. |           |     |   |
|  | <b>Практические занятия</b>  |   |           |     | 1 |
|  | Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте- поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противходом, «змейкой», остановки группой в движении. |   |           |     |   |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |  | 1   |           |     |   |

|  |   |   |     |
|--|---|---|-----|
|  | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП   |   |     |
| <b>Тема 2<br/>Элементы акробатики</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 2-3 |
|  | 1 Стойки. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа. Кувырки, стойки на лопатках, выпады, комбинации из элементов акробатики   |   |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 2 |     |
|  | Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: приседы, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения. Кувырки, стойки на лопатках, выпады, комбинации из элементов акробатики |   |     |
|  | Самостоятельная работа обучающихся  | 2 |     |
| Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП |   |   |     |
| <b>Тема 3.<br/>Спортивная гимнастика</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 2-3 |
|  | 1 Элементы спортивной гимнастики. Упражнения на снарядах. Упоры, висы, махи, соскоки. Комбинации из элементов.  |   |     |
|  | <b>Практические занятия</b>   | 3 |     |
|  | Упражнения на брусьях, перекладине. Выполнение комбинаций из элементов, страховка, самостраховка. Опорный прыжок. Нормативы на перекладине, брусьях. Подъем переворотом, разгибом.  |   |     |
|  | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   | 3 |     |
| Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП  |   |   |     |
| <b>Тема 4.</b>   | <b>Содержание учебного материала</b>  |   | 1-3 |

|   |  |   |    |     |
|---|--|---|----|-----|
| <b>Упражнения атлетической гимнастики</b>   | 1  | Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.<br>Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.<br>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы.<br>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами.<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений.<br>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний |    |     |
|   | <b>Практические занятия</b>  |   | 2  |     |
|   | Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах.<br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.<br>1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию основных элементов техники выполнения упражнений на тренажёрах, с отягощениями.<br>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.<br>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие определённых мышечных групп:<br>-воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;<br>- воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.<br>4. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики. |   |    |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  |   | 2  |     |
| Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.<br>Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Написание рефератов Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП<br>Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений |  |   |    |     |
| <b>Раздел 2.4.<br/>Комплексные уроки</b>  |  |   | 16 |     |
| <b>Тема 1.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>   |   |    | 1-3 |

|   |   |  |   |     |
|---|---|--|---|-----|
| <b>Борьба, баскетбол</b>  | 1   | . Роль и место борьбы в физвоспитании, техника безопасности Самостраховка, страховка, запрещенные действия. Основные приёмы борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой): стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы.<br>Удары рукой и ногой, уход от ударов в рукопашном бою. Баскетбол -учебные игры. |   |     |
|   | <b>Практические занятия</b>   |  | 8 |     |
|   | Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы.<br>Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы.<br>Учебно-тренировочные схватки. Баскетбол – ведение,передачи,броски,учебные игры.. |  |   |     |
|   | <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |  | 8 |     |
| Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  |   |  |   |     |
| <b>Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>  |   |  | 8 |     |
| <b>Тема 3.1. **<br/>Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  |  |   | 2-3 |
| Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.<br>Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.<br>Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.<br>Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. |   |  |   |     |
| <b>Практические занятия</b>   |   | 4  |   |     |
| 1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.<br>2. Формирование профессионально значимых физических качеств.<br>3. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста..   |   |  |   |     |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся</b>   |   | 4  |   |     |

|                                 |   |  |                      |
|---------------------------------|---|--|----------------------|
|                                 | <p>1. Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе педагогической практики, в свободное время. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> |  |                      |
| <p>Дифференцированный зачёт</p> | <p>-</p>  |  | <p><b>Всего:</b></p> |
|                                 | <p>92</p>   |  |                      |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия **Спортивного комплекса**, включающего в себя спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, место для стрельбы.

**Оборудование спортивного зала:** Брусья мужские, Лыжи беговые RFCWF05 192 Rossignol 13 14 Deita Course Skatind, лыжи беговые RFCWF07 192 Rossignol 13 14 Deita Course Skatind NIS, палки беговые 6374040 165 Leki 13 14 Speed Carbon, лыжи в комплекте, крышка борцовская, сетка волейбольная, тренажеры, щит баскетбольный с кольцом (передвижной). гири тяжелоатлетическая, граната д/м 0,5 кг , граната д/м 0,7 кг, мяч волейбольный 4с 90, мяч волейбольный 750-00, мяч гандбол (мужской), мяч набивной 1 кг, мяч набивной 3 кг., обруч алюминиевый 1000 мм 400 гр., обруч алюминиевый 900 мм цветной, обруч пластиковый 890 мм, обруч стальной 900 мм цветной, перекладина, сетка волейбольная с тросом, скакалка 208 м, скакалка 3,8м , скамейка гимнастическая, стена гимнастическая. стойка волейбольная, щит баскетбольный, ядро, секундомер, рулетка, флажки, эстафетная палочка, свисток, маты гимнастические, бревно, брусья, «козел» гимнастический, ворота мини-футбол, мяч мини – футбольный, туристическое снаряжение, рюкзак, палатка, аптечка , компас, плакаты, коврики гимнастические, лестницы гимнастические, штанги, грабли, лопата, щиты, кольца баскетбольные

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:** футбольное поле; беговые дорожки (4 шт.); спортивные площадки для игровых видов спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол); полоса препятствий

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

Основная литература

Виленский М.Я. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник для СПО /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- Электрон. текст. дан.- М.: КноРус, 2020.- 214с.- Режим доступа: <https://www.book.ru/book/932719>



## Дополнительная литература

Периодические издания:

Журнал «Физическая культура и спорт»

Журнал « Физическая культура в школе»

Интернет – ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : информ. система / Федер. гос. учреждение Гос. науч.-исслед. ин-т информ. технологий и телекоммуникаций (ФГУ ГНИИ ИТТ "Информика"). - М., 2015. - Электрон. текстовые дан. on-line. - Загл. с титул. экрана. - URL : [http://window.edu.ru/catalog/?p\\_rubr=2.2](http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2)
2. Национальный цифровой ресурс Руконт - межотраслевая электронная библиотека на базе технологии Контекстум [Электронный ресурс]: информ. Система – Электрон. текстовые дан. On-line. – Загл. с титул. экрана. - URL : <http://rucont.ru/rubric>
3. Издательство «BOOK» [Электронный ресурс]: электронно – библиотечная система/ - электрон. текстовые дан. On-line/ - Режим доступа: / <http://www.book.ru>

## 4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| <b>Результаты обучения<br/>(освоенные умения, усвоенные<br/>знания)</b>  | <b>Формы и методы контроля и оценки<br/>результатов обучения</b>   |
|--|--|
| <i>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</i><br>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. | <i>Формы контроля обучения:</i><br>– практические задания по работе с информацией<br>– домашние задания проблемного характера<br>- ведение календаря самонаблюдения.<br>Оценка подготовленных студентом фрагментов |

|  |  |
|--|--|
| <p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или</li> </ul> | <p><i>Методы оценки результатов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцированный зачёт (зачёт с оценкой), по итогам каждого семестра;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> |
|--|--|

**Разработчик:**

**Преподаватель**

Брасовский промышленно – экономический техникум.

В.Н.

Цымбулов

## ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

| Название ОК   | Технологии формирования ОК<br>(на учебных занятиях)  |
|---|--|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение тестирования.</li> <li>- проведение анкетирования студентов по основам здорового образа жизни</li> <li>- оценка личных достижений студентов.</li> <li>- устный опрос и подготовка докладов и сообщений.</li> <li>- участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях проводимых в техникуме, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта.</li> <li>- выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов.</li> </ul> |
| ОК 3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях проводимых в техникуме, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта.</li> <li>- выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов.</li> <li>- посещение спортивных секций</li> </ul>  |
| ОК 6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- участия студентов в спортивно-массовых мероприятиях проводимых в техникуме, а также в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта.</li> <li>- выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов.</li> <li>- посещение спортивных секций</li> </ul>  |
| ОК 10 Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение тестирования.</li> <li>- проведение анкетирования студентов по основам здорового образа жизни</li> <li>- оценка личных достижений студентов.</li> <li>- устный опрос и подготовка докладов и сообщений.</li> </ul>   |

