**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**«Нижегородское музыкальное училище (колледж)**
**имени М.А. Балакирева»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# Физическая культура

**(ОГСЭ.05)**

**Нижний Новгород**
**2018**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственных образовательных стандартов по специальностям среднего профессионального образования: 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.05 Сольное и хоровое народное пение, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки, 53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство, 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам).

Организация-разработчик: ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева».

Разработчик:

Полякова Вера Александровна, преподаватель ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

Маторина И.И. – кандидат исторических наук, председатель ПЦК «Общеобразовательные дисциплины», преподаватель ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

Шоронова И.Ю. – заместитель директора по учебно-методической работе ГБПОУ «Нижегородское музыкальное училище (колледж) имени М.А. Балакирева»

## Содержание

1.Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 4.

2.Структура и содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 8.

3. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 27.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» с. 31.

5. Методическое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура» с. 35

## 1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура».

### 1.1. Область применения программы.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе:

1. Требований ФГОС среднего общего образования ,предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура» ,в соответствии с рекомендациями по организации получения среднего общего образования а 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 (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015, № 06-259).
2. Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» от 17 мая 2012 г. № 413
3. Приказа Минобразования России от 29 декабря 2014 № 1645«Внесение изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
4. Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г., № 329-ФЗ.
5. СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 г, № 189.
6. Федерального закона от 29.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 13.07.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями, дополнениями, вступ. В силу с 24.07.2015).
7. Примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» от 21 июля 2015 г.
8. Учебного плана ГБПОУ ««Нижегородское музыкальное училище (колледж)
   имени М.А. Балакирева».

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальностям:
51.02.01. Народное художественное творчество (по видам),
53.02.02. Музыкальное искусство эстрады (по видам),
53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов),
53.02.04 Вокальное искусство,
53.02.05 Сольное и хоровое народное пение,
53.02.06 Хоровое дирижирование,
53.02.07 Теория музыки,
53.02.08 Музыкальное звукооператорское мастерство.

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

В училище учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общем гуманитарном и социально-экономическом цикле учебного плана ОПОП СПО.

**1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:**

Рабочая программа **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** ориентирована на достижение следующей **цели**:

- формирование физической культуры личности обучающихся посредством приобретения умений и навыков осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивной деятельности, а также навыков здорового образа жизни.

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** ориентирована на достижение следующих **задач:**
- способствовать развитию двигательных (кондиционных и координационных) навыков обучающихся;
- способствовать приобретению обучающимися необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитать у обучающихся умения и навыки самостоятельного применения знаний в области физической культуры человека для повышения качества жизни, работоспособности, укрепления собственного здоровья;

В результате освоения дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** обучающийся должен **знать*:**

**З.1.** О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З 2.** Основы здорового образа жизни.

2.4. В результате освоения дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** обучающийся должен **уметь**:

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

**У.1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины **ОГСЭ.05 «Физическая культура»** у обучающегося формируются следующие **общие компетенции (ОК):**

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и

качество (все специальности).

**ОК 3.** Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях (все специальности).

**ОК 4.** Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития ( специальности НХТ, ОДУИ, Ф-НО, ОСИ, ИНО, ВИ, МИЭ, МЗМ, ТМ).

**ОК 6.** Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством (специальности НХТ, ОДУИ, Ф-НО, ОСИ, ИНО, ВИ, МИЭ, МЗМ, ТМ).

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации (все специальности).

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности (специальности ТМ, МЗМ, ХД).

**ОК. 10**. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности (специальность МЗМ).

### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины «Физическая культура».

В соответствии с учебным планом, содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (ОГСЭ.05) реализуется в течение 5-8 семестров (3-4 курс). Дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура предусматривает еженедельно 2 часа обязательных аудиторных занятий и 2 часа самостоятельной работы (за счет различных форм внеаудиторных занятий в спортивных клубах, секциях).

Программа предусматривает раздельное обучение студентов по гендерному признаку. При реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО вне зависимости от профиля профессионального образования максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет:

- 265 часов (НХТ – 284 часа), из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия - 142 часа, внеаудиторная самостоятельная работа студентов – 123 часа (НХТ – 142 часа).

Общий объем учебных часов на учебную дисциплину «Физическая культура» зависит от числа учебных недель, предусмотренных учебным планом конкретной профессии или специальности. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную и подготовительную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений. Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В отношении часов самостоятельной работы, предусмотренных рабочей программой учебных дисциплины «Физическая культура» ОГСЭ.05 администрация образовательного учреждения допускает использование их студентами

для посещения спортивных секций и тренажерных залов по месту жительства по своему усмотрению. С этой целью в 5-7 семестрах количество часов самостоятельной работы студентов, предусмотренных рабочей программой «Физическая культура» ОГСЭ.05, увеличивается в 2 раза за счет часов общей практики, предусмотренной учебным планом образовательного заведения. Программой так же предусмотрена самостоятельная внеаудиторная работа, включающая в себя написание рефератов, подготовку презентаций по всем разделам программы, в том числе занятия настольным теннисом на базе музыкального колледжа и посещение стадиона Динамо.

## 2. .Структура и содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура».

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы ОГСЭ.05

| Вид учебной работы | *Объём часов При реализации ОПОП СПО с нормативным сроком освоения* | | |
|---|---|---|---|
| | **3 курс** | **4 курс** | **всего** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **144** | **121** | **265** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 72 | 70 | **142** |
| в том числе: | | | |
| теоретические занятия | 4 | 4 | |
| практические занятия | 68 | 66 | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **72** | **51** | **123** |
| **Итоговая аттестация** в форме дифференцированного зачета | | | |

**2.2**. **Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»** направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

### Содержание программы «Физическая культура» (ОГСЭ.05).

### Теоретическая часть

**2.2.1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

2.Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Материнство и здоровье.

3.Рациональное питание и профессия. Двигательная активность. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

4. Вводная и производственная гимнастика. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**2.2.2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Коррекция фигуры.

3.Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.

4.Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

**2.2.3.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств**

Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

**2.2.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.**

1. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций.
2.Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.
3.Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

**2.2.5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста**

1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
2.Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
3. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

**Практическая часть**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

**Легкая атлетика.**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, 200м, 500,800м,1000м, челночный бег 10х10м, эстафетный бег 4 х 100 м, 4 х 400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки с места, метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

**Тема: Кроссовая подготовка**

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости,. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Воспитывает выдержку, упорство в достижении цели. Совершенствование техники длительного бега: общеразвивающие упражнения, специальные упражнения легкоатлета, бег с изменением скорости и направления, медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса 1 курс 15м (девушки), 20м (юноши), 2 курс 20м (девушки), 25-30м (юноши); кроссовый бег с равномерной скоростью в чередовании с ходьбой; бег на 2000м (девушки), 3000м (юноши).

**Тема: Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсомоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

**Тема: Спортивные игры**

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности. Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организация выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилактику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**Тема: Гандбол (девушки)**

Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка за-щитника, нападение, контратака.

**Тема: Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Тема: Футбол** (**для юношей**).

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (ОГСЭ.05).

| Вид учебной работы | Количество часов | |
|---|---|---|
| **Аудиторные занятия. Содержание обучения** | **Специальности СПО** | |
| | **3курс** | **4курс** |
| **Теоретическая часть** | **4** | **4** |
| 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | 1 |
| 2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | 1 |
| 4.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. | 1 | 1 |
| 5.Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 1 | 1 |
| **Практическая часть** | **68** | **66** |
| Легкая атлетика. | 16 | 14 |
| Кроссовая подготовка | 8 | 8 |
| Гимнастика | 16 | 16 |
| Спортивные игры (по выбору) | 28 | 28 |
| **Итого** | **72** | **70** |
| **Внеаудиторная самостоятельная работа** | **72** | **51** |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта. | | |
| **Промежуточная аттестация в форме недифференцированного зачета** | | |
| **Итого** | **144** | **121** |
| **Всего** | **265** | |
| **Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета** | | |

## 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» ОГСЭ.05.

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента | Объѐм часов 3курс | | Уровень освоения |
|---|---|---|---|---|
| | | *юноши* | *девушки* | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **5 семестр** | | **64ч** | **64ч** | |
| | **Аудиторные занятия** | **32ч** | **32ч** | |
| **Теоретическая часть** | | **1** | **1** | |
| **Тема** 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. | 1 | 1 | **1,2,3** |
| **Раздел: Лѐгкая атлетика** | | **8** | **8** | |
| **Тема:** Техника безопасности. Техника бега по повороту на средние и длинные дистанции.. | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по повороту беговой дорожки стадиона бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м; бег по прямой с входом в поворот; бег по повороту с последующим выходом на прямую. Бег: девушки 500м, юноши 800м.ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания | 2 | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника бега по повороту на короткие дистанции. | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бега по повороту беговой дорожки 50-80м с различной скоростью, бег со скоростью по кругу различного радиуса 10-20м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. Бег: 100мППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания | 2 | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника бега в эстафете. Передачи эстафетной палочки на дистанции. | Практическая работа: ОФП,, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Передача эстафет при беге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед выходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием кротких отрезков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов.Эстафета 4х100м ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания | 1 | 1 | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | Практическая работа: ОФП беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по разбегу с обозначением отталкивания; пробежки по сектору для определения полного разбега; прыжки в длину с полного разбега. Прыжки в длину с места ППФ. | 2 | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:**Техника метания гранаты. | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Имитация попадания левой ногой на контрольную метку; имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда; метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда.ППФ. | 1 | 1 | **1,2,3** |
| **Раздел: Спортивные игры** | **Гандбол (ручной мяч) (девушки)** | | **14** | |
| **Тема:** Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений. | Практическая работа: ОФП,. **Повторить:**стойки .;бег: обычный, с изменением скорости (ускорения, рывки), с изменением направления (с поворотом, зигзагообразно, челночно), скрестным шагом, сразличного рода подскоками, ритмичный и аритмичный бег. Прыжки: отталкиваясь двумя ногами, а затем одной с места и с разбега. Остановки- торможением одной, а затем двумя ногами. Сначала по сигналу останавливаются при быстрой ходьбе, потом при медленном беге, при выполнении ускорений и рывков. Стойка защитника .Перемещения приставным шагом боком; вперед-назад в стойке защитника. Эстафеты.ППФ. | | **1** | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника ловли и передачи мя- | Практическая работа: ОФП.Повторить изученные способы передачи мяча. Эстафеты: мяч на встречу | | 2 | **1,2,3** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ча. | мячу; кто быстрее; передача и ловля мяча на месте. Учебная игра с заданием. ППФ. | | | |
| **Тема:** Техника ведения мяча. | Практическая работа: ОФП, Повторить изученные способы ведения мяча.Эстафеты: обведи партнера; эстафета с ведением мяча; .эстафета с обводкой и прокатыванием мяча. Учебная игра с заданием. ППФ. | | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника броска мяча | Практическая работа: ОФП . Повторить изученные способы броска мяча . Штрафной бросок в двухопорном положении .Эстафеты: из обруча в обруч; мяч в обруч; выбей мяч из котла;. ППФ. | | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника защитных действий. | Практическая работа: ОФП. Эстафеты: двое против одного; ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон. Учебная игра с заданием. ППФ. | | 1 | **1,2,3** |
| **Тема**: Тактика игры в нападении. | Практическая работа: ОФП**.** *Групповые действия.*Действия двух нападающих против одного защитника .Действия трех нападающих против двух защитников<br>.Параллельное взаимодействие двух нападающих без «стягивания» защитников .Параллельное взаимодействие трех нападающих без «стягивания» защитников .Параллельное взаимодействие двоих «на стягивание» защитников. Параллельное действие 3-5 игроков «на стягивание» защитников.<br>Скрестное внутреннее действие. Скрестное внешнее взаимодействие трех игроков. Заслон внешний для ухода партнера и для его броска .Заслон с уходом линейного игрока .Взаимодействия при вбрасывании из-за боковой линии .Взаимодействие при свободном броске. Учебная игра с заданием. ППФ. | | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:** Тактика игры вратаря | Практическая работа: ОФП. Выбор позиции в воротах; позиции в поле. Задержание мяча с отраженного отскока . Учебная игра с заданием. ППФ | | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:** Двухсторонняя игра в гандбол по правилам. | Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в гандбол по правилам. ППФ. | | 2 | **1,2,3** |
| **Раздел: Спортивные игры** | **Футбол (юноши)** | **14** | | |
| **Тема:** Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений. | Практическая работа: ОФП.Повторить: бег спиной вперед; скрестными шагами; дугами.Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега.Повороты: переступанием и прыжком.Остановки во время бега выпадом и прыжком. *Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Учебная игра с заданиемЭстафеты. ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника владения мячом (удары, остановки). | Практическая работа: ОФП. *Удары по мячу ногой* Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность :в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.*Удары по мячу головой.* Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.*Остановка мяча.*Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча - на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Учебная игра.ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника ведения мяча. | Практическая работа: ОФП *Ведение мяча* Ведение серединой подъема и носком: по прямой, меняя направления, между соек. движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль над мячом.Эстафеты. Учебная игра. ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника защитных действий.. | Практическая работа: ОФП. *Отбор мяча* Обучение умению выбрать момент для отбора мяча , выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом , на определенные действия с мячам. Учебная игра с заданием. ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема**: Тактика игры в нападении. | Практическая работа: ОФП. *Гоупповые действия.* Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар;короткую | **2** | | **1,2,3** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Учебная игра с заданием. ППФ. | | | |
| **Тема:** Тактика игры в защите. | Практическая работа: ОФП *Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и причисленном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.<br>Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Учебная игра с заданием. ППФ. | **1** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Тактика вратаря | Практическая работа: ОФП. *Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебная игра с заданием. ППФ. | **1** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Двухсторонняя игра в футбол. | Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в футбол. ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Теоретическая часть** | | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Тема** 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. (3ч) | Рациональное питание и профессия. Двигательная активность.<br>Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Раздел. Гимнастика** | | **8** | **8** | |
| **Тема:** Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения**.** | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* . Движение по кругу *Построения и перестроения* Перестроение из одной колонны в три уступами.ОФП. *Классификация общеразвивающих упражнений по признаку подбора упражнений преимущественного воздействия или работы мышц в определенном режиме*: на силу , на растягивание (гибкость).Упражнения по кругу. ППФП. | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирали выполняется в любом месте зала *Построения и перестроения* Перестроение из одной колонны в три уступами . ОФП.Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой.(№1)Эстафета «Дружные тройки». ППФП. | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнения с гантелями для развития силы. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирали выполняется в любом месте зала *Построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. ОФП.Упражнения с гантелями для развития силы. Упражнения по кругу. Игра «Сильные и ловкие».ППФП. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнения с гимнастическим обручем.. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирали выполняется в любом месте зала *Построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении.ОФП. *Упражнения с гимнастическим обручем*: броски, восьмерки, махи, круги обручем. Комбинация с гимнастическим обручем №3 Эстафета «Удержи обруч».ППФП.. | | **2** | **1,2,3** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема:** Упражнения с гимнастической палкой. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. *Построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. *ОФП.Упражнения с гимнастической палкой:*.Комплекс№3. Эстафета с гимнастической палкой.ППФП. | 1 | 1 | 1,2,3 |
| **Тема:** Упражнения у гимнастической стенки в парах. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. *Построения и перестроения* ОФП. Упражнения у гимнастической стенки в парах(№1). Упражнения по кругу. Игра «Перемена мест». ППФП. | 1 | | 1,2,3 |
| **Тема:** Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. *Построения и перестроения* ОФП Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости(№1). Упражнения по кругу. Игра «Перемена мест». ППФП. | | 1 | 1,2,3 |
| Тема: Упражнение с набивным мячом в парах. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения* Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. Упражнение с набивным мячом в парах(№1). Эстафета друзей. Игры « Юнный десантник», «Прокати мяч». ППФП. | 2 | | 1,2,3 |
| Тема: Упражнение с гимнастическим мячом. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения* Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. Упражнение с гимнастическим мячом: перекаты, отбивы, выкруты, броски и ловля. Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №3. Эстафета «Передача мяча в движении», «Встречные передачи». ППФП. . | | 2 | 1,2,3 |
| | **Самостоятельная работа**. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта | **32ч** | **32ч** | |
| **6 семестр** | | **80ч** | **80ч** | |
| | **Аудиторные занятия** | **40ч** | **40ч** | |
| **Теоретическая часть** | | **1** | **1** | |
| Тема:2.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. (3ч) | Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. | 1 | 1 | |
| **Раздел. Гимнастика** | | 8 | 8 | |
| **Тема:** Упражнений для коррекции нарушений осанки | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения Размыкания и смыкания:* Размыкание приставными шагами ОФП. Упражнений для коррекции нарушений осанки: упражнения для создания и укрепления мышечного корсета: симметричные упражнения, асимметричные упражнения. Упражнения по кругу. Игра «Ходим в «шяпах», «Спрячся у стены». ППФП. | 2 | 2 | |
| **Тема:** Упражнений для коррекции зрения | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание по распоряжению. ОФП. Упражнений для коррекции зрения: упражнение для релаксакции и повышения тонуса экстраокулярных (осуществляющих движения глазного яблока) мышц; упражнение для восстановления гибкости экстраокулярных мышци улучшения способности глаза к рефокусировке; упражнение для облегчения мигательных движений,расслабления глазных мышц. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП. | 1 | 1 | |
| **Тема:** Упражнений в чередовании | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и пере-* | 1 | 1 | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| напряжения с расслаблением | *строения Размыкания и смыкания* Размыкание по распоряжению ОФП. Упражнений в чередовании напряжения с расслаблением:упражнения с партнёром для расслабления мышц. Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП. | | | |
| **Тема:** Упражнения производственной гимнастики. Вводная гимнастика. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание дугами ОФП. Упражнений вводной гимнастики:. Комплекс №3. Упражнения по кругу. Составление комплекса вводной гимнастики. | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная микропауза активного отдыха. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения Размыкания и смыкания* Размыкание из одного круга в два ОФП. Упражнения производственной гимнастики. Физкультурная микропауза активного отдыха: используются мышечные напряжения динамического, изометрического характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, приемы самомассажа, ходьба по помещению и т.д.Упражнения по кругу. Эстафеты. ППФП. | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Теоретическая часть** | | **1** | **1** | **1,2,3** |
| Тема: 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. (2ч) | Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. | 1 | 1 | **1,2,3** |
| **Раздел. Кроссовая подготовка** | | 8 | 8 | |
| **Тема :** Техника безопасности. Кроссовый бег по дистанции. Старт группой. | Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, 800 м, ходьба 200 м, бег на 200 м. ППФП. | | 1 | **1,2,3** |
| | юноши: бег на 200 м, ходьба на 100 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м) – 60 мин. | 1 | | |
| **Тема :** Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса . | Практическая работа: ОФП. Специальные упражнения легкоатлета. Преодоление препятствий на дистанции кросса 100-200 м .Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 800м через 200 м ходьбы, бег на 100 м. ППФП. | | 1 | **1,2,3** |
| | юноши: бег на 100 м, ходьба 100 м, бег 800 м через 200 м ходьбы, бег на 100 м .). | 1 | | |
| **Тема :** Бег с изменением скорости и направления. | Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения Бег с изменением скорости на кроссовой дистанции (по ходу бега ускорения до 100 м – 3 -4 раз). Преодоление препятствий на дистанции кросса на дистанции 100-300 м. ППФП | | 1 | **1,2,3** |
| | юноши- до 30 мин.. | 1 | | |
| **Тема :** . Эстафетный бег в командах | Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег в командах (переноска медецинболов- девушки). Старт группой в кроссовом беге. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП. | | 1 | **1,2,3** |
| | юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 200 м ходьбы, бег на 200 м) | 1 | | |
| **Тема :** Преодоление препятствий | Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Тренировка по преодолению препятствий на дистанции кросса на отрезках 100-400 м .Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью (девушки: бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м. ППФП. | | 1 | **1,2,3** |
| | юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 300 м ходьбы, бег на 200 м). | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Тема :** Командная эстафета. | Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета. Командный эстафетный бег в течении 20 мин (с переноской набивных мячей - девушки).Кроссовый бег по заданию – 25 мин. ППФП. | | 1 | **1,2,3** |
| | Командный эстафетный бег в течении 20 мин (с переноской партнеров - юноши). | 1 | | |
| **Тема :** Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса | Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения. Тренировка в беге со старта группой. Медленный бег с равномерной скоростью на дистанции кросса: девушки - бег на 200 м, ходьба 100 м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м ходьба 100м.ППФП. | | 1 | **1,2,3** |
| | юноши: бег на 200 м, ходьба 100м, бег 1000 м через 100 м ходьбы, бег на 200 м, ходьба 100м-. | 1 | | |
| Тема : Контрольное пробегание дистанции: девушки 2000м. | Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета Сдача учебного норматива в кроссовом беге (девушки 2000м. | | 1 | **1,2,3** |
| **Тема :** Контрольное пробегание дистанции: девушки : юнош3000м. | Практическая работа: ОФП.Специальные упражнения легкоатлета.. Сдача учебного норматива в кроссовом беге юноши- 3000м.ППФП. | **1** | | |
| **Раздел 2 Спортивные игры** | **Баскетбол** | **14** | **14** | |
| **Тема:** Техника безопасности. Правила игры. Техника стойки и передвижения.. | Практическая работа: ОФП.. Повторить.*Стойки нападающего :*стойка баскетболиста в нападении стойке готовности; Стойка игрока, владеющего мячом. *Стойки защитника:* стойка с параллельной постановкой стоп (параллельная); стойка с выставленной вперед ногой . *Передвижения в нападении.* Передвижения: Бег лицом вперед (легкоатлетический бег, или рывок). Бег спиной вперед. Повороты: поворотов на месте: вперед и назад. Остановки: остановке двумя шагами. *Передвижения в защит.*Ходьба и медленный бег, бег спиной вперед, передвижения приставными шагами .Эстафеты.ППФП. | 1 | 1 | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника ловли и передачи мяча. | Практическая работа: ОФП**.** *Ловле мяча двумя руками :* ловля мяча на месте с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника. *Остановки прыжком с ловлей мяча:* **с** места; после передвижения ходьбой; после передвижения медленным бегом. Выполнение приема в целом по ориентирам с ловлей мяча, посланного партнером с отскоком от пола**.** *Передачи мяча:* одной рукой сбоку;одной рукой над головой (крюком); на месте с последующим двигательным действием; на месте с последующим передвижением: на месте неподвижно стоящему партнеру: Эстафеты.ППФП. | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Тема**: Техника ведение мяча | Практическая работа: ОФП. *Ведение мяча без зрительного контроля:*эстафеты и подвижных играх: «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением», «Дриблеры в круге». Эстафеты. Подвижные игры. ППФП. | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника броска мяча. | Практическая работа: ОФП. *Разновидности бросков в движении*: бросок одной рукой снизу; бросок двумя руками снизу; бросок одной рукой над головой (крюком)..Учебная игра с заданием. ППФП. | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника защитных действий. | Практическая работа: ОФП. *Накрывание и отбивание мяча при броске:* накрывание мяча при броске может осуществляться сзади, спереди и сбоку от нападающего.;отбивание мяча при броске. Учебная игра. ППФП. | **1** | **1** | |
| **Тема**: Тактика игры в нападении. | Практическая работа: ОФП **.***Групповые тактические действия.* Взаимодействия двух игроков**:** «передай мяч и выходи», заслоны, «двойка», наведение и пересечение. Взаимодействия трех игроков: «треугольник», «тройка», «малая восьмерка», «скрестный выход», «сдвоенный заслон» и «наведение на двух игроков». ( с 8 семестра вхзять туда повторение Учебная игра с заданием. ППФП. | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Тактика игры в защите. | Практическая работа: ОФП **.** *Групповые тактические действия.* Взаимодействия двух игроков защиты**:** подстраховка, переключение, проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие нападающим в численном меньшинстве. Взаимодействия трех игроков | **2** | **2** | **1,2,3** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | з а щ и т ы : противодействие- «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», «сдвоенного заслона», «наведения на двух игроков»; организация «треугольника отскока» при борьбе за мяч на своем щите и противодействия нападающим в численном меньшинстве. Учебная игра с заданием. ППФП. ( с 8 семестра вхзять туда повторение) | | | |
| **Тема:** Двухсторонняя игра в баскет-бол. | Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в баскетбол. ППФП. | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Раздел: Лѐгкая атлетика** | | **8** | **8** | |
| **Тема:** Техника безопасности. . | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бег по повороту беговой дорожки стадиона бег с различной скоростью по кругу радиусом 20 — 10 м; бег по прямой с входом в поворот; бег по повороту с последующим выходом на прямую. Бег: 500м, 1000мППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания | 2 | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:** Совершенствование техники бега по повороту на короткие ди-станции.. | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Бега по повороту беговой дорожки 50-80м с различной скоростью, бег со скоростью по кругу различного радиуса 10-20м; бег с ускорением по прямой с выходом в поворот; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. Бег 200м, 100м. Челночный бег 10*10м ППФ,упражнения на вос-становление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания | 2 | 2 | **1,2,3** |
| **Тема:** Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув но-ги». | Практическая работа: ОФП беговые и прыжковые упражнения, ускорения.<br>Бег по разбегу с обозначением отталкивания; пробежки по сектору для определения полного разбега; прыжки в длину с полного разбега.ППФ. | 1 | 1 | **1,2,3** |
| **Тема:** Совершенствование техники метания гранаты. | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Имитация попадания левой ногой на контрольную метку; имитация метания снаряда с полного разбега без снаряда; метание снаряда с 6-8 шагов разбега; подбор индивидуального разбега и метание с него снаряда.ППФ. | 1 | 1 | **1,2,3** |
| **Тема:** Совершенствование техники передачи эстафетной палочки на ди-станции. | Практическая работа: ОФП,, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Передача эстафет при бе-ге с большой скоростью по прямой, , при повороте перед выходом на прямую и на прямой перед вы-ходом на поворот, при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием кротких отрез-ков, , при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов. Эстафетный бег 4*400м ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внима-ния | 2 | 2 | **1,2,3** |
| | **Самостоятельная работа.**Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием ин-формационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, | **40ч** | **40ч** | |
| | **ИТОГО:** | **144ч** | **144ч** | |
| | | | | |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента** | **Объѐм часов** | | **Уровень освоения** |
| | | **4курс** | | |
| | | *юноши* | *девушки* | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **7семестр** | | **64ч** | **64ч** | |
| | **Аудиторные занятия** | **32ч** | **32ч** | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Теоретическая часть** | | **1** | **1** | |
| **Тема** 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста (3ч) | Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | 1 | 1 | **1,2,3** |
| **Раздел: Лѐгкая атлетика** | | **8** | **8** | |
| **Тема:** Техника безопасности. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.. | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках 300-800м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Бег 100-150 с «переключениями» (бег 20-30м на высокой скорости, затем бег по энерции 10-20м. и т.д.) . Бег: девушки 500м, юноши 800м ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Совершенствование техники в беге на короткие дистанции. | Практическая работа: ОФП, беговые, специальные и прыжковые упражнения, ускорения. Бег на короткие дистанции: 60, 100, 200 и 400 м.. ППФ,упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Совершенствовании техники эстафетного бега | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. Передача эстафетной палочки парой бегунов в своих зонах; частое пробегание всей дистанции эстафеты с максимальной интенсивностью; соревнования 4х100м, командный бег на результат. ППФ, упражнения на восстановление дыхания, расслабление мышц, концентрацию внимания | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Тема:** Совершенствование техники в длину с разбега способом «согнув ноги». | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения, ускорения. прыжки в длину со среднего с полного разбега; выполнение специальных упражнений для совершенствования деталей техники; прыжки в длину с полного разбега на результат.ППФ. | **2** | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Совершенствование техники метания гранаты . | Практическая работа: ОФП, беговые и прыжковые упражнения. Метание снаряда на точность; метание облегченных и утяжеленных снарядов; метание снаряда на результат,ППФ. | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Раздел: Спортивные игры** | **Гандбол (ручной мяч) (девушки)** | | **14** | |
| **Тема:** Техника безопасности. Техника перемещений. | Практическая работа: ОФП, Повторить:**.** технику передвижения поворотов, стоек: рывки из разных и.п.; прыжки в чередовании с бегом; бег с обеганием препятствий, ориентиров, с перекладыванием различных предметов. Игра 3х3 без бросков по воротам проводится на одной половине площадки. Результат определяется по времени или до 20—30 передач..ППФ. | | **1** | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника ловли и передачи мяча. | Практическая работа: ОФП. Эстафеты: передача и ловля мяча при смене мест; встречные передачи; передача мяча в отрыв; передача мяча в движении. Учебная игра с заданием. ППФ. | | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника ведения мяча. | Практическая работа: ОФП,.Эстафеты: ведение мяча во встречных колоннах; ведение мяча с неожиданной остановкой; ведение мяча с обводкой предметов; эстафета с ведением мяча по периметру. Учебная игра с заданием. ППФ. | | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника броска мяча | Практическая работа: ОФП . Штрафной бросок в двухопорном положении .Эстафеты: броски в цель; бросок после ведения мяча; быстрый рывок .ППФ. | | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника защитных действий.. | Практическая работа: ОФП. Эстафеты: двое против одного; ведение мяча при сопротивлении защиты; внутренний заслон; обманные движения. Учебная игра с заданием. ППФ. | | **1** | **1,2,3** |
| **Тема**: Тактика игры в нападении. | Практическая работа: ОФП. *Командные действия.*Позиционное нападение: 3:3 с крайними у 6-метровой линии ; 3:3 с крайними у 9-ти метровой линии Стремительное нападение. Учебная игра с заданием. ППФ. | | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Тактика игры в защите. | Практическая работа: ОФП. *Командные действия.*Зонная защита: без выхода на игрока с мячом ; с выходом на игрока с мячом. Смешанная защита. Защита в меньшинстве .Защита в большинстве. Личная защита в зоне ближних бросков без переключения .Личная защита по всему полю. Учебная игра с | | **1** | **1,2,3** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | заданием. ППФ. | | | |
| **Тема:**Тактика вратаря | Практическая работа: ОФП..Взаимодействие с нападением при контратаке Тактика полевого игрока. Учебная игра с заданием.ППФ | | **1** | **1,2,3** |
| **Тема** Двухсторонняя игра в гандбол по правилам. | Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу Двухсторонняя игра. ППФ. | | **2** | **1,2,3** |
| **Раздел: Спортивные игры** | **Футбол (юноши)** | **14** | | |
| **Тема:** Техника безопасности. Правила игры. Техника перемещений. | Практическая работа: ОФП.Повторить. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо . Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги). . *Игра в «пятнашки»* в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнутся), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Эстафеты. ППФ. | 2 | | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника владения мячом (удары, остановки). | Практическая работа: ОФП *Удары по мячу ногой* Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.*Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.*Остановка мяча.*Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Учебная игра с заданием.ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника ведения мяча. | Практическая работа: ОФП. *Ведение мяча* Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.Учебная игра с заданием.ППФ, | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Техника защитных действий.. | Практическая работа: ОФП *Отбор мяча* Отбор в подкате -выбивая и останавливая мяч ногой.Учебная игра. ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема**: Тактика игры в нападении. | Практическая работа: ОФП *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты . Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Учебная игра с заданием. ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Тактика игры в защите. | Практическая работа: ОФП *Командные действия.* Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр Учебная игра с заданием. ППФ | **1** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Тактика игры вратаря | Практическая работа: ОФП. *Тактика вратаря* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свобод- ному от опеки партнеру. Учебная игра с заданием. ППФ | **1** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Двухсторонняя игра в футбол по правилам.. | Практическая работа: ОФП. Упражнения по кругу. Двухсторонняя игра в футбол. ППФ. | **2** | | **1,2,3** |
| **Теоретическая часть** | | **1** | **1** | |
| **Тема** 1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. (4ч) | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Вводная и производственная гимнастика. | 1 | 1 | **1,2,3** |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Раздел: Гимнастика.** | | **8** | **8** | |
| **Тема:** Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения**.** | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* . Движение по кругу *Построения и перестроения* Перестроение из одной колонны в три уступами.ОФП. повторить ОРУ : на силу , на растягивание (гибкость).Упражнения по кругу(№2). Игра «По свистку" ППФП. | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирали выполняется в любом месте зала *Построения и перестроения* Перестроение из одной колонны в три уступами . ОФП.Упражнений в паре с партнером с гимнастической палкой (№2). Игра «Тяни в круг». ППФП. | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнения с гантелями для развития силы. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирали выполняется в любом месте зала *Построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. ОФП.Упражнения с гантелями для развития силы. Упражнения по кругу(№4). Эстафета»Полоса препятствий».ППФП. | **2** | | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнения с гимнастическим обручем.. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение по спирали выполняется в любом месте зала *Построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении.ОФП. *Упражнения с гимнастическим обручем*: повторить все элементы. Комбинация с гимнастическим обручем №4 Эстафета **«**Кто дальше**».**ППФП. | | **2** | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнения с гимнастической палкой. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. *Построения и перестроения* Перестроение из колонны по одному в несколько колонн последовательными поворотами в движении. *ОФП.Упражнения с гимнастической палкой:*.Комплекс№4. Эстафета по кругу..ППФП. | **1** | **1** | **1,2,3** |
| **Тема:** Упражнения у гимнастической стенки в парах. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. *Построения и перестроения* ОФП. Упражнения у гимнастической стенки в парах(№2). Упражнения по кругу. Игра «Удочка». ППФП. | **1** | | |
| **Тема:** Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения:* Движение «проходами» может быть во всех направлениях. *Построения и перестроения* ОФП Упражнения у гимнастической стенки на развитие гибкости.(№2) Упражнения по кругу. Игра «Удочка». ППФП. | | **1** | **1,2,3** |
| Тема: Упражнение с набивным мячом в парах. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения* Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. Упражнение с набивным мячом в парах.(№2) . Игры «Снайперы», «Защищай товарища». ППФП. | **2** | | **1,2,3** |
| Тема: Упражнение с гимнастическим мячом. | Практическая работа: Строевые упражнения: *Строевые приемы . Передвижения Построения и перестроения* Перестроение колонны по одному в колонны по 2-4-8 и т. д. дроблением и сведением. Упражнение с гимнастическим мячом: повторить все элементы.. Комбинация упражнения с гимнастическим мячом №4. . Игры «Снайперы», «Защищай товарища».ППФП. | | **2** | **1,2,3** |
| | **Самостоятельная работа**. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта | **32ч** | **32ч** | |
| **8семестр** | | **19ч** | **19ч** | |
| | **Аудиторные занятия** | **38ч** | **38ч** | |
| **Теоретическая часть** | | **1** | **1** | |
| **Тема:** 2.Основы методики самостоятель- | Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 1 | 1 | **1,2,3** |