

**Министерство культуры, по делам национальностей и архивного дела  
Чувашской Республики  
БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)»  
Минкультуры Чувашии**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора БПОУ «Чебоксарское  
художественное училище (техникум)»  
Минкультуры Чувашии  
от 01 сентября 2022 года № 24-о

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
**БД 08. Физическая культура**

специальности 55.02.02 Анимация (по видам)

ОДОБРЕНА  
Предметной (цикловой)  
комиссией  
по теоретическим дисциплинам

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности  
54.02.02 Анимация (по видам)

Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Председатель предметной (цикловой)  
комиссией

Зам. директора по УВР  
БПОУ «Чебоксарское художественное  
училище (техникум)»  
Минкультуры Чувашии

\_\_\_\_\_ (Л.Н. Ашмарина)

\_\_\_\_\_ (И.А. Герасимова)

**Автор:**

Л.И. Туманцева, преподаватель БПОУ «Чебоксарское художественное училище  
(техникум)» Минкультуры Чувашии

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы специальности 55.02.02 Анимация (по видам).

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), предъявляемых к содержанию и результатам освоения ОД «Физическая культура», Федеральных государственных образовательных стандартов среднего профессионального образования (ФГОС СПО), предъявляемых к формированию общих компетенций (ОК) и профессиональных компетенций (ПК).

Нормативные основания для разработки рабочей программы:

Приказ Минобрнауки России от 13.08.2014 N 992 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 55.02.02 Анимация (по видам)" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.07.2022 N 69375).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования".

Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413".

Программа общеобразовательной учебной дисциплины предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях СПО, 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 по специальности 55.02.02 Анимация (по видам).

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

ОД является частью обязательной предметной области «Физическая культура, экология и безопасность », изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО с учетом профиля профессионального образования. ОД имеет междисциплинарную связь с дисциплинами общеобразовательного и общепрофессионального цикла, а также междисциплинарными курсами (МДК) профессионального цикла.

ОД изучается на базовом уровне.

Содержание ОД направлено на достижение всех личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО. Достижение результатов осуществляется на основе интеграции деятельностного и компетентностного подходов к изучению физической культуры и обеспечивает:

- формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой на основе понимания значимости и возможностей физической культуры в решении специфических задач профессиональной деятельности;

- воспитание разносторонне развитой личности;
- формирование определённых практических навыков с учётом видов профессиональной деятельности конкретной профессии или специальности;
- достижение необходимого уровня культуры, профессиональной дееспособности и психофизической готовности к трудовой деятельности.

### **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебного предмета:**

Общей целью физической культуры в системе среднего профессионального образования является формирование физической культуры будущего квалифицированного специалиста. Физическая культура личности включает целый ряд элементов, которые тесно связаны между собой, дополняют и обуславливают друг друга: знания и интеллектуальные способности, физическое совершенство, мотивационно-ценностные ориентации, социально-духовные ценности, физкультурно-спортивную деятельность.

В рамках реализации общеобразовательного цикла целями ОД являются:

- достижение личностных, метапредметных и предметных результатов обучения;
- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; способной реализовывать сформированный потенциал физической культуры в последующей профессиональной деятельности;
- способствование формированию ОК и ПК.

Задачи освоения ОД (в соответствии с требованиями ФГОС СОО, с ориентацией на ФГОС СПО):

- формирование ценностного отношения к занятиям ФК, а также бережного отношения к собственному здоровью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций, в предупреждении заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, в профилактике переутомления и сохранения высокой работоспособности, о возможностях физической культуры в решении задач учебной и будущей профессиональной деятельности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми физическими упражнениями разной функциональной направленности, двигательными действиями базовых видов спорта, упражнениями современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях, в том числе при решении задач, ориентированных на будущую профессиональную деятельность;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта использования разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для достижения жизненных и профессионально значимых целей;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в

соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

**• личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально - оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**• метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации,

критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

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

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

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

— владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

— положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

### **1.3.1. Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметные, личностные и метапредметные результаты, регламентированные требованиями ФГОС СОО, реализуются в полном объеме при разработке ООП СПО по специальности Анимация (по видам). Образовательные результаты на уровне среднего общего образования синхронизированы с образовательными результатами (ОК и ПК) на уровне среднего профессионального образования.

Таблица 1.

### Синхронизация личностных и метапредметных результатов с общими и профессиональными компетенциями

Наименование ОК, ПК согласно ФГОС СПО	Наименование личностных результатов согласно ФГОС СОО	Наименование метапредметных результатов согласно ФГОС СОО
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 4. Осуществлять	ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности. ЛР 11. Принятие и реализация	МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать



<p>поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь</p>	<p>все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях. МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач.</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p>	<p>ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим. ЛР 07. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности</p>	<p>МР 02. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты</p>
<p>ОК 07. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p>	<p>ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите. ЛР 11. Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. ЛР 12. Бережное, ответственное</p>	<p>МР 01. Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать</p>

	и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как формирование умения оказывать первую помощь	успешные стратегии в различных ситуациях. МР 03. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач
--	---	--

Таблица 2.

### Синхронизация предметных результатов с общими компетенциями

Наименование ОК согласно ФГОС СПО	Наименование предметных результатов согласно ФГОС СОО
<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 05. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 06. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.</p> <p>ОК 08. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p> <p>ОК 09. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>ПРб.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПРб.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРб.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРб.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРб.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и</p>

**Синхронизации предметных результатов с профессиональными компетенциями**

ПК 3.2. Планировать собственную деятельность	<p>ПРБ.01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>ПРБ.02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</p> <p>ПРБ.03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>ПРБ.04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>ПРБ.05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере</p>
--	--

**1.4. Количество часов на освоение программы учебного предмета:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
 практического обучения обучающегося 108 часов;  
 лекционные занятия – **9** часов  
 самостоятельной работы обучающегося 59 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы

Виды учебной работы	Объем часов	1 курс		2 курс
		1 сем.	2 сем.	3 сем.
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>176</b>	<b>48</b>	<b>71</b>	<b>57</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	<b>32</b>	<b>47</b>	<b>38</b>
в том числе:				
лабораторные занятия	-	-	-	-
лекционные занятия	9	-	3	6
практические занятия	108	32	44	32
сдача контрольных нормативов	7	2	4	1
курсовая работа (проект) <i>(не предусмотрено)</i>	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>59</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>19</b>
в том числе:				
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено) <i>(не предусмотрено)</i>	-	-	-	-
внеаудиторная самостоятельная работа: выполнение упражнений, подготовка и оформление индивидуальных проектов	59	16	24	19
<b>Итоговая аттестация в форме</b>		<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>1 курс 1 семестр</i>		<b>32 (16)</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры в СМГ</p> <p>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.</p>	<b>1</b>	2
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 1.1. Обучение технике бега на короткие дистанции.	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика в системе физического воспитания России. Классификация видов легкой атлетики. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Профилактика спортивного травматизма. Роль организации самостоятельных занятий. Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне. Демонстрация работы рук, ног и дыхания во время бега.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p><i>Выбор тем (направлений) индивидуальных проектов.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Как вести здоровый образ жизни без вредных привычек</li> <li>2. Баскетбол как один из факторов развития роста</li> <li>3. Дзюдо и самбо как саморазвивающие взаимообогащающие системы спортивных</li> </ol>	2	2
		<i>1</i>	

	<p><i>единоборств</i></p> <p>4. <i>Влияние смешанных единоборств на выносливость и укрепление здоровья</i></p> <p>5. <i>Подвижные игры как средство развития скоростно-силовых способностей</i></p> <p>6. <i>Осанка и комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки</i></p> <p>7. <i>Влияние конькобежного спорта на организм студентов</i></p> <p>8. <i>Влияние волейбола на организм студента</i></p> <p>9. <i>Влияние плавательных упражнений на формирование осанки</i></p> <p>10. <i>Укрепление физиологического состояния путем физических нагрузок</i></p> <p>Совершенствование технике бега на короткие дистанции</p>		
Тема 1.2. Обучение технике высокого старта	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Бег с высоким подниманием бедра 2х30м. Упражнения с захлестыванием голени назад 2х30м. Упражнения на ускорение бега 2х30м, 2х60м. Упражнения: прыжкообразный бег 2х30, семенящий бег .2х30м., бег на 20-30 метров с пробеганием финишной линии.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Выполнение упражнений на технику высокого старта. Развитие скоростной реакции</p>	1	
Тема 1.3. Обучение технике низкого старта	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Низкие старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.</p> <p>Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Выполнение упражнений на технику низкого старта. Развитие скоростной реакции.</p> <p><i>Поиск проблемного поля и темы индивидуального проекта</i></p>	1	
Тема 1.4. Обучение технике стартового разгона	<b>Содержание учебного материала.</b>		

	<p><b>Практическое занятие</b>  Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта. Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа.</b>  Выполнение упражнений на технику стартового разгона. Развитие скоростной реакции</p>	1	
Тема 1.5. Обучение технике финиширования	<p><b>Содержание учебного материала</b></p>		
	<p><b>Практическое занятие</b>  Финиширование при медленном и быстром беге, ходьбе. Финиширование с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад. Наклон вперед на финишную ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге, индивидуально и в группах. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Выполнения упражнений на технику финиширования.</p>	1	
Тема 1.6. Обучение технике эстафетного бега 4 100 м, 4 400 м	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>		
	<p><b>Практическое занятие</b>  Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости.  <i>Определение и анализ проблемы индивидуального проекта</i></p>	1	

Тема 1.7. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Имитация положений рук, ног, головы. Имитация движений конечностей - рук, ног. Медленный бег на передней части стопы, бег с высоким подниманием бедра и др. Постепенное ускорение и удержание скорости на отрезках до 100 м. Бег до 200 м с равномерной скоростью. Бег с переменной скоростью на 200 м. Техника бега по повороту. Бег по кругу с постепенным уменьшением радиуса до 20 - 25 м. Бег змейкой. Выбегание с середины виража на прямую, и вбегание с прямой в вираж. Пробегание по виражу. Переменный бег до 2000 м. Равномерный бег до 1200 м. Бег до 1200 м с ускорением на последних 100 м. Бег в затрудненных условиях - дождь, ветер, пересеченная местность, ограниченность времени и т.д.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику бега на средние и длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>7</b>	
<b>Тема 2.1. Баскетбол</b>		<b>7</b>	
Тема 2.1.1. Правила игры. Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. <i>Определение и анализ проблемы индивидуального проекта</i>	1	
Тема 2.1.2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Ловля мяча, атакующие действия. Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Броски в корзину: с места, в движении, прыжком.	2	2



	<b>Выполнение контрольных нормативов</b> – броски мяча в кольцо. Девушки – из 5-и 3 попадания; юноши – из 5-и 4 попадания.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину. Развитие быстроты	1	
Тема 2.1.3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом).	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища. Выбивание мяча, эффективные способы. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Развитие координации движения.	1	
Тема 2.1.4. Приемы техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска. Накрывание мяча при броске в корзину. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Совершенствование техники приемов защиты. Развитие ловкости.	1	
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема 3.1. Техника упражнений с гантелями	<b>Содержание учебного материала</b> Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц. Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике упражнений с гантелями.	1	
Тема 3.2. Техника	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2

упражнений набивными мячами.	Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике упражнений с набивными мячами.	1	
Тема 3.3. Техника выполнения упражнений с мячом	<b>Содержание учебного материала</b> Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текучее движение тела при контакте с мячом.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике выполнения упражнений с мячом.	1	
Тема 3.4. Техника выполнения упражнений с обручем	<b>Содержание учебного материала</b> Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д. Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике выполнения упражнений с обручем <i>Постановка цели индивидуального проекта</i>	1	
Тема 3.5. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением	<b>Содержание учебного материала</b> Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий.	2	2
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b> - акробатические комбинации.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться правильно использовать упражнения в чередовании напряжения с расслаблением.	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>		<b>1</b>	
<b>Итого за 1 семестр</b>			

<b>Максимальная учебная нагрузка (всего) - 48</b> <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32</b> в том числе практические занятия – 32 <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 16</b> в том числе самостоятельная работа над индивидуальным проектом – 2,5			
<i>1 курс 2 семестр</i>		<b>47 (24)</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>19</b>	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1	2
	<b>Практическое занятие</b> Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20 <sup>0</sup> С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки. <i>Оформление результатов индивидуального проекта</i>	<i>1</i>	
Тема 4.2. Основные	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>12</b>	

элементы тактики в лыжных гонках.	<p><b>Практическое занятие</b>  Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.</li> <li>- Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.</li> <li>- Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.</li> <li>- Спуски со склонов с поворотом.</li> <li>- Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км.</li> <li>- Прохождение дистанции до 6 км. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом.</li> <li>- Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода.</li> </ul>	12	2
	<p><b>Выполнение контрольных нормативов</b> – спуски со склонов с торможением.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b>  Знать основные элементы тактики в лыжных гонках.</p>	6	
Тема 4.3. Техника перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	<p><b>Содержание учебного плана.</b></p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие</b>  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двухшажный ход. Организованные построение в одну шеренгу. Организованный уход.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа.</b>  Научиться технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  <i>Оформление результатов индивидуального проекта</i></p>	1	
Тема 4.4. Техника преодоления подъемов и препятствий	<p><b>Содержание учебного материала.</b></p>	2	2
	<p><b>Практическое занятие</b>  Выбор способа преодоления подъемов Преждевременный переход на более крутые склоны. Подъем беговым шагом. Подъем ступающим шагом. Подъем "полуелочкой" Подъем "елочкой"  Типичные ошибки: недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед. Ошибки, возникающие при изучении способа: недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.</p>		

	<b>Самостоятельная работа.</b>	1	
	Научиться технике преодоления подъемов и препятствий.		
Тема 4.5. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	<b>Содержания учебного материала.</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Главная задача тактики в лыжных гонках. Вопросы тактики. Специальная тактическая подготовка лыжника. Изучение тактического опыта сильнейших лыжников.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Знать и использовать на практике элементы тактики лыжных гонок. <i>Оформление результатов индивидуального проекта</i>	1	
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1. Волейбол</b>		10	
Тема 5.1.1. Правила игры. Техника безопасности.	<b>Содержания учебного материала.</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча. Общие требования безопасности. Стойки и продвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение тактико-технических действий в игре.	1	
Тема 5.1.2. Обучение стойке волейболиста и постановка рук в волейболе	<b>Содержания учебного материала.</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Перемещения и стойки в технике игры в волейбол, их совершенствование. Остановки по сигналу во время ходьбы и бега. Требования к стойке волейболиста. Техника стойки во время игры. Стойки и продвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача. Нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику стойки волейболиста и постановки рук. <i>Доработка индивидуальных проектов с учетом замечаний и предложений руководителя.</i>	1	

Тема 5.1.3. Обучение технике перемещений в волейболе	<b>Содержания учебного материала.</b> <b>Практическое занятие</b> Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком. Техника выполнения ходьбы, бега, скачка. Стойки и продвижения игроков: сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику перемещений в волейболе.	1	
Тема 5.1.4. Обучение технике верхней и нижней передач	<b>Содержания учебного материала.</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча. Стойки и продвижения игроков: сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b> – нижняя прямая подача в волейболе.		
Тема 5.1.5. Обучение технике прямого нападающего удара.	<b>Содержания учебного материала.</b>	2	
	<b>Лекционное занятие</b> Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей.	1.	
	<b>Практическое занятие</b> Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг. Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления. Стойки и продвижения игроков: сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из третьей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику прямого нападающего удара. <i>Доработка индивидуальных проектов с учетом замечаний и предложений руководителя</i>	1	
<b>Раздел 6. Виды спорта (по выбору)</b>		<b>2</b>	
<b>6.1. Дыхательная гимнастика</b>		<b>2</b>	
Тема 6.1.1.	<b>Содержание учебного материала.</b>	1	2

Обучение технике статических упражнений	<b>Практическое занятие</b> Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя). Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30-60 секунд). Брюшное дыхание. Грудное дыхание. Полное дыхание. Упражнение в произвольном упреждении ритма дыхания и его одновременном углублении.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений на технику статических упражнений. <i>Доработка индивидуальных проектов с учетом замечаний и предложений руководителя</i>	<i>1</i>	
Тема 6.1.2. Обучение технике динамических упражнений	<b>Содержание учебного материала.</b>	1	2
	<b>Практическое занятие</b> Динамические дыхательные упражнения. Равномерное носовое дыхание в сочетании с ходьбой в медленном темпе (на месте или в движении). Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2-3 приема, выдохом через рот (3-6 раз). Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произношением гласных или согласных звуков (3-6 раз). Способ дыхания со встречными движениями. Медленный вдох через нос. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос (4-8 раз).		
<b>Раздел 7. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
Тема 7.1. Совершенствование спринтерского бега	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	<b>Лекционное занятие</b> Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1.	1
	<b>Практическое занятие</b> Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя). Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30-60 секунд). Брюшное дыхание. Грудное дыхание. Полное дыхание. Упражнение в произвольном упреждении ритма дыхания и его одновременном углублении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1	2
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b> – бег на 100 метров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<i>1</i>	
	Выполнение упражнений на технику бега с максимальной скоростью 100 метров.		
Тема 7.2. Обучение технике	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b>		

прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Отталкивание с 1 шага. Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3-5 шагов через веревочку. Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания. Прыжок с набором скорости.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на технику прыжка в длину с разбега.	1	
Тема 7.3. Обучение технике прыжка в высоту способом: «прогнувшись».	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Прыжки с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на совершение прыжка в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов.	1	
Тема 7.4. Совершенствование техники метания мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b> – метание мяча на дальность.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений метания мяча на дальность с разбега. <i>Подготовка презентации к защите индивидуального проекта</i>	1	
Тема 7.5. Обучение технике бега по пересечённой местности	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижные игры с мячом. Развитие выносливости.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия.	1	
Тема 7.6. Совершенствование бега по пересеченной	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Равномерный бег (20 минут). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование бега 2000 м (девушки); 3000 м (юноши) на результат. Развитие выносливости.		



местности (кроссовая подготовка)	<b>Самостоятельная работа</b> Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 минут); преодолевать препятствия.	1	
<b>Раздел 8. Спортивная аэробика</b>		<b>4</b>	
Тема 8.1. Обучение технике гимнастических элементов	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырёхкратное непрерывное исполнение)		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику кроля на груди, спине. <i>Защита индивидуального проекта.</i>	1	
Тема 8.2. Обучение технике акробатических упражнений	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Лекционное занятие</b> Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.	1.	1
	<b>Практическое занятие</b> Стойка, дыхание, положение конечностей, туловища, виды упражнений у гимнастической стенки. Выполнение упражнений	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику плавания на боку, на спине. Выполнения упражнений на технику элементов фигурного плавания	1	
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Итого за 2 семестр</b> <b>Максимальная учебная нагрузка (всего) -71</b> <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 47</b> <b>в том числе практические занятия – 44</b> <b>лекционные занятия - 3</b> <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 24</b> в том числе самостоятельная работа над индивидуальным проектом – 4			
<b>2 курс 3 семестр</b>		<b>38 (19)</b>	

<b>Раздел 9. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
Тема 9.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.		
	<b>Выполнение контрольных нормативов</b> – бег 100 метров.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции с максимальной скоростью с низкого старта (100 м.)	1	
Тема 9.2. Обучение технике стартового разгона	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Лекционное занятие</b> Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	1.	1
	<b>Практическое занятие</b> Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта. Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на технику стартового разгона. Развитие скоростной реакции	1	
Тема 9.3. Обучение технике финиширования	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Финиширование при медленном и быстром беге, ходьбе. Финиширование с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад. Наклон вперед на финишную ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге, индивидуально и в группах. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику финиширования.	1	
Тема 9.4.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2

Совершенствование техники эстафетного бега 4 100 м, 4 400 м	<b>Практическое занятие</b> Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости.	1	
Тема 9.5. Обучение технике спортивной ходьбы.	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	
	<b>Лекционное занятие</b> Основы биомеханики легкоатлетических упражнений.	1.	1
	<b>Практическое занятие</b> Ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров. Ходьба по белым линиям беговой дорожки или по начерченной линии. Имитация работы рук на месте. Спортивная ходьба в среднем темпе. Спортивная ходьба с различной скоростью на 50-200 м. Спортивная ходьба в различных условиях с переменной скоростью, на вираже, в гору и с горы. Нахождение хорошего сочетания длины и частоты шагов у занимающихся спортсменов. Установление индивидуальных особенностей занимающихся спортивной ходьбой и путей.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике спортивной ходьбы.	1	
Тема 9.6. Совершенствование техники бега по пересечённой местности	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	
	<b>Лекционное занятие</b> Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1.	1
	<b>Практическое занятие</b> Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижные игры с мячом. Развитие выносливости.	1	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия.	2	
<b>Раздел 10. Спортивные игры</b>			
<b>10.1. Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 10.1.1. Правила игры. Техника безопасности.	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Лекционное занятие</b> Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1.	1
	<b>Практическое занятие</b> Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина. Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча. Общие требования безопасности. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	1	
Тема 10.1.2. Совершенствование стойки волейболиста и постановка рук в волейболе	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Перемещения и стойки в технике игры в волейбол, их совершенствование. Остановки по сигналу во время ходьбы и бега. Требования к стойке волейболиста. Техника стойки во время игры. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику стойки волейболиста и постановки рук.	1	
Тема 10.1.3. Совершенствование техники	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком. Техника выполнения ходьбы,	2	2

перемещений в волейболе	бега, скачка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику перемещений в волейболе.	1	
Тема 10.1.4. Совершенствование техники верхней и нижней передач	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнения упражнений на технику верхних и нижних передач.	1	
Тема 10.1.5. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	<b>Содержание учебного материала</b>	4	2
	<b>Практическое занятие</b> Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг. Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвертую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Выполнение упражнений на технику прямого нападающего удара. Выполнение упражнений на технику плавания на боку, на спине. Выполнения упражнений на технику элементов фигурного плавания	2	
<b>Раздел 11. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема 11.1. Техника выполнения упражнений для коррекции нарушений осанки	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Лекционное занятие</b> Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1.	1
	<b>Практическое занятие</b> Исходное положение для упражнений на коррекцию нарушений осанки. Упражнения на коррекцию нарушений осанки	1	2

	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике выполнения упражнений для коррекции нарушений осанки	1	
Тема 11.2. Техника выполнения упражнений в паре	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Стойка для выполнения упражнений в паре. Варианты выполнения упражнений. Сохранение дыхания и равновесия. Усложненный вариант выполнения упражнений в паре		
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике выполнения упражнений в паре	1	
Тема 11.3. Техника выполнения упражнений на внимание	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения упражнений "КРЮКИ". Техника выполнения упражнений "Энергетизатор" Техника выполнения упражнений "Гибкие ноги" Техника выполнения упражнений "Активация рук" Техника выполнения упражнений "Думающая шапка" Техника выполнения упражнений "Брюшное дыхание" Техника выполнения упражнений "Перекрестные шаги" Цели выполнения и значение упражнений на внимание		
	<b>Самостоятельная работа</b> Научиться технике выполнения упражнений на внимание.	1	
Тема 11.4. Техника выполнения упражнений у гимнастической стенки	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Лекционное занятие</b> Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1.	1
	<b>Практическое занятие</b> Стойка, дыхание, положение конечностей, туловища, виды упражнений у гимнастической стенки. Выполнение упражнений	1	2
	<b>Самостоятельная работа.</b>	1	
	Научиться технике выполнения упражнений у гимнастической стенки.		
Тема 11.5. Комплексы упражнений вводной	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Физические упражнения вводной гимнастики: назначение, типовые комплексы упражнений, ритм,		

и производственной гимнастики.	дыхание, техника выполнения. Производственная гимнастика: назначение, типовые комплексы упражнений применительно к четырем видам работ, ритм, дыхание, техника выполнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b> Знать и использовать на практике комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	<i>1</i>	
<b>Раздел 12. Виды спорта (по выбору)</b>		<b>4</b>	
<b>12.1. Ритмическая гимнастика</b>		<b>4</b>	
Тема 12.1.1. Обучение технике ритмической гимнастики	<b>Содержание учебного материала.</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Танцевальные упражнения в ритмической гимнастике: танцевальные шаги, связки, элементы танцев народов мира, современных спортивных танцев, историко - бытовых, эстрадных, ритмических танцев и хореографические упражнения. Основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища, способствующие формированию правильной осанки, культуры движений.		
	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнения упражнений на технику ритмической гимнастики.	<i>1</i>	
Тема 12.1.2. Обучение подбора музыкальных композиций	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие</b> Содержание музыкальных произведений: веселые, лирические, торжественные, героические и т.д. Наиболее распространенные музыкальные произведения, их соответствие музыкальным вкусам. Движения различных танцевальных стилей под современную музыку		
<b>Дифференцированный зачет</b>			
<b>Итого за 3 семестр</b> <b>Максимальная учебная нагрузка (всего) - 57</b> <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 38</b> <b>в том числе практические занятия – 32</b> <b>лекционные занятия - 6</b> <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 19</b>			

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

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

Программа учебной дисциплины реализуется в тренажерном зале и на открытом воздухе.

Оборудование тренажерного зала:

Шведские стенки, баскетбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, коврики гимнастические, маты гимнастические, дартс, тренажер «беговые дорожки», тренажер «СТЕП», велотренажер, комплект ракеток для бадминтона.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, обручи, лыжи,

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

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

###### **Основные источники:**

1. Аэробные циклические упражнения в оздоровительной физической культуре : учебно-методическое пособие / Л. Г. Чернышева, И. В. Кондратюк, О. А. Лысенко, А. И. Мацко. — Армавир : Армавирский государственный педагогический университет, 2021. — 140 с. — ISBN 978-5-89971-777-2. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/115779>
2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>
3. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104898>
4. Мануйлов, С. И. Развитие быстроты движений и максимальной скорости бега юных спортсменов : учебно-методическое пособие / С. И. Мануйлов, В. Л. Крайник. — Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2020. — 74 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/102769>
5. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>
6. Физическая культура и спорт в современных профессиях : учебное пособие / А. Э. Буров, И. А. Лакейкина, М. Х. Бегметова, С. В. Небрятенко. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 261 с. — ISBN 978-5-4487-0807-7. — Текст : электронный // ЭБС PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/116615>

###### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).



2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»). [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
5. <http://www.infosport.ru/minsport/>
6. <http://lib.sportedu.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.08. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Предметный результат согласно ФГОС СОО	Результаты освоения ППКРС (ОК)	Объект контроля в соответствии с профессиональной направленностью (ОК)	Средства контроля	Результат с учетом профиля
<p>ПР6.01. ПР6.02. ПР6.03. ПР6.04.. ПР6.05.</p>	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес</p>	<p>Знать: - психофизиологические основы производственного труда. Уметь: - обосновать необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду; - подбирать средства, методы, технологии физической культуры и спорта для решения задач по обеспечению специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду</p>	<p>ФК, ПМ Самостоятельная работа: - составление профессиограммы, определение профессионально-значимых качеств; - индивидуальный проект «Физическая культура в профессиональной деятельности» Практические задания: - составление комплексов физических упражнений для развития и совершенствования профессионально-значимых качеств.</p>	<p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для обеспечения специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду</p>
<p>ПР6.01. ПР6.02. ПР6.03. ПР6.04. ПР6.05.</p>	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и</p>	<p>Уметь: - самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; - самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать ресурсы физкультурно-оздоровительной деятельности</p>	<p>ФК, ПМ Практические задания: - выполнение приёмов самомассажа для восстановления работоспособности. Самостоятельная работа: Индивидуальный проект: «Динамика работоспособности в режиме трудового</p>	<p>Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для поддержания работоспособности, предупреждения заболеваний, связанных с производственной деятельностью; с целью профилактики</p>

	качество	учётom решаемой задачи; - осуществлять поиск информации, необходимой для решения задачи и/или проблемы	дня».	переутомления и сохранения высокой работоспособности. Осуществление контроля за показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в процессе выполнения видов работ профессиональной деятельности
ПР6.01. ПР6.02. ПР6.03. ПР6.04. ПР6.05.	ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации	Знать: - роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека	ФК, ПМ Самостоятельная работа: - индивидуальный проект «Профессионально-значимые качества»; - выполнение комплексов физических упражнений для развития профессионально-значимых качеств	Применение физических упражнений для развития профессионально-значимых качеств
ПР6.01. ПР6.02. ПР6.03. ПР6.04. ПР6.05.	ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за	Уметь: - ставить задачу, организовывать работу подчиненных	ФК, ПМ 03 Практические задания: - практическое выполнение двигательных действий.	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для решения задач профессиональной деятельности

	результат выполнения заданий			
ПР6.01. ПР6.02. ПР6.03. ПР6.04. ПР6.05.	ПК 3.2. Планировать собственную деятельность ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Знать: - понимать возможности физкультурно-оздоровительной деятельности в решении профессиональных задач. Уметь: - использовать ресурсы физкультурно-оздоровительной деятельности с учётом решаемой профессиональной задачи	ФК, ПМ.03 Практические задания: - практическое выполнение двигательных действий. Самостоятельная работа: Индивидуальный проект: «Оценка функционального состояния организма при выполнении видов работ профессиональной деятельности»	Применение средств, методов, технологий физической культуры и спорта для решения задач профессиональной деятельности