

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОД.01.06 Физическая культура

Специальность 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной колледж культуры

Разработчики:

Шефер Сергей Петрович, преподаватель ГБПОУ ИОКК

Рассмотрена и одобрена
на заседании
Научно-методического совета,
протокол № 4 от 25 июня 2020 г.

Рабочая программа учебной
дисциплины разработана на основе
требований ФГОС СПО

Председатель Научно-методического
совета, зам. директора организации
по организационно-методической
деятельности:
Коршунова О.В. _____

Зам. директора организации по
учебной работе:
Ширимова О.В. _____

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	33
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	43

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе: Бишаева А. А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с. и является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) Инструменты народного оркестра.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОД.01.06 физическая культура предназначена для изучения физической культуры 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.

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

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина ОД.01.06 физическая культура изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ).

В учебном плане ППССЗ учебная дисциплина ОД.01.06 физическая культура входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин.

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

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

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

В результате освоения дисциплины формируется:

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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 физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– 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 игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 216 часов, в том числе:
 - обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 144 часа;
 - самостоятельной работы обучающегося 72 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы обучающихся при очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	216	48	60	48	60				
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	144	32	40	32	40				
в том числе:									
Теоретические занятия	2	2							
Практические занятия	142	30	40	32	40				
Контрольные работы									
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72	16	20	16	20				
Промежуточная аттестация (э, кр, з)	3	3	3	3	3				

Самостоятельная работа обучающегося (всего)	72
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, или самостоятельно не менее 2 часов в неделю.	72
Промежуточная аттестация в форме зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.01.06 Физическая культура по специальности СПО 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) Инструменты народного оркестра.

2.2.1. Первый год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	I Семестр	48	
	Содержание учебного материала	2	
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		<i>1</i>
	Самостоятельная работа	1	
	Изучение лекцию		
Тема 2. Военно-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	<i>2-3</i>
	Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих		

	упражнений, в том числе, в парах. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.		
	Самостоятельная работа	1	
	Разучивание и выполнение комплексов обще развивающих упражнений на месте и в движении в процессе самостоятельных занятий		
Тема 3. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение подготовительных беговых упражнений. Разучивание и выполнение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Разучивание и выполнение техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование беговых упражнений		
Тема 3.1. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Разучивание и выполнение эстафетного бега. Разучивание и выполнение техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи».		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
Тема 3.2. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Разучивание и выполнение техники спортивной ходьбы на средние и длинные дистанции		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование техники спортивной ходьбы		
Тема 3.3. Легкая атлетика	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Разучивание и выполнение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Разучивание и выполнение техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
Тема 4. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Разучивание и выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		

	<p>Разучивание и выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.</p> <p>Разучивание и выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине.</p> <p>Разучивание и выполнение упражнения №24 прыжка в длину с разбега и с места</p> <p>Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой.</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.		
Тема 5. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 6. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		
	Разучивание и выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.		
	Разучивание и выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.		
Разучивание и выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.			
Разучивание и выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.			
Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой.			
Самостоятельная работа	1		
Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7,8,.			
Тема 7. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Разучивание и выполнение бросков мяча по кольцу с места, в движении. Разучивание и выполнение тактики игры в нападении, индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Разучивание и выполнение тактики игры в защите в баскетболе, групповых и ко-		

	мандных действий игроков. Выполнение двусторонней игры.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
Тема 8. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях. Разучивание упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Разучивание упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Разучивание упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.		
Тема 9. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Разучивание упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Разучивание упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение прыжков через скакалку. Формирование профессионально значимых физических качеств.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
Тема 11. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика		

	одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 12. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Разучивание и выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Разучивание и выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Разучивание и выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Разучивание и выполнение упражнения №24 прыжка в длину с разбега и с места		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.		
Зачет за I семестр	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.		
Всего за I семестр	Аудиторная учебная нагрузка	32	
	Самостоятельная работа обучающегося	16	
	Максимальная учебная нагрузка	48	

	II Семестр	60	
Тема 13. Общая физическая подготовка	Практическое занятие	2	2-3
	Изучение способов самоконтроля на занятиях по физической подготовке (по пульсу, по самочувствию, с помощью теста ГСТ) и профилактики травматизма и оказание первой помощи. Выполнение комплексов ОРУ и комплексов УФЗ. Совершенствование двигательных качеств.		
	Самостоятельная работа	1	
	Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ		

Тема 14. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 15. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Разучивание и Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.		
Тема 16. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие	2	2-3
	Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
Тема 17. Атлетическая	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		

гимнастика.	Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусках. Выполнение упражнения – соскок махом назад на перекладине. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7		
Тема 18. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 19. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусках. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Разучивание упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.		
Тема 20. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение перемещений по площадке , ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Выполнение ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение бросков мяча по кольцу с места, в движении. Совершенствование тактики игры в нападении, индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков, тактики игры в защите в баскетболе. Выполнение двусторонней игры.		
	Самостоятельная работа	1	

	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
Тема 21. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Разучивание и выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Разучивание и выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Разучивание и выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Разучивание и выполнение упражнения №24 прыжка в длину с разбега и с места		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.		
Тема 21. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Разучивание упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		
Тема 22. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 23. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1- подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		

	Разучивание и выполнение упражнения № 2 – поднятие ног к перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднятие туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 17 – челночный бег 10 x 10 метров.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17.		
Тема 24. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку. Формирование профессионально значимых физических качеств		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
Тема 25. Спортивные игры. Волейбол.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение стоек в волейболе, перемещений по площадке, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приёма мяча, передачи мяча. Выполнение нападающих ударов, блокирования нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействия игроков. Выполнение учебной игры . Выполнение нижней и верхней подач мяча.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5		
Тема 25.1. Спортивные игры. Футбол.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение перемещений по полю, ведения мяча, передачи мяча, ударов по мячу ногой, головой, остановки мяча ногой, приёма мяча: ногой, головой. Выполнение ударов по воротам, обманных движений, обводки соперника, отбора мяча. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия), техники и тактики игры вратаря, взаимодействия игроков. Выполнение учебной игры. Выполнение набивания ф/б мяча ногами и головой.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 32,33,2,6,8		
Тема 26. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование		

	<p>техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>Выполнение; упражнения №18–бег на 100 метров ; упражнения №19–бег на 400 метров</p> <p>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование беговых упражнений		
Тема 26.1. Легкая атлетика	Практическое занятие	2	2-3
	<p>Выполнение подготовительных беговых упражнений.</p> <p>Выполнение упражнения № 21– эстафетного бега 4+100 метров. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
Тема 26.2. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	<p>Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>Выполнение: упражнения №19–бег на 400 метров; упражнения №20–бег на 2000 метров; упражнения №22–бег на 1000 метров</p> <p>Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование беговых упражнений		
Тема 26.3. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	<p>Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>Выполнение: упражнения №22–бег на 1000 метров; упражнения №23–бег на 3000 метров ; упражнения №20–бег на 2000 метров</p> <p>Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		

Зачет за II семестр	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки) Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений №1,18,19,22.		
Всего за II семестр	Аудиторная учебная нагрузка	40	
	Самостоятельная работа обучающегося	20	
	Максимальная учебная нагрузка	60	
Всего за 1 год обучения	Аудиторная учебная нагрузка	72	
	Самостоятельная работа обучающегося	36	
	Максимальная учебная нагрузка	108	

2.2.2. Второй год обучения

	III Семестр	48	
Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	2-3
	Изучение техники безопасности на занятиях физической культурой. Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту		
	Самостоятельная работа	1	
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
Тема 2. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование		

	<p>техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров</p> <p>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.</p> <p>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров</p> <p>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции		
Тема 2.1. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	<p>Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Выполнение упражнения №21–эстафетный бег 4+100 метров</p> <p>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
Тема 2.2. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	<p>Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.</p> <p>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров</p> <p>Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ;</p> <p>Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров</p> <p>Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Тема 2.3. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	<p>Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.</p> <p>Выполнение подготовительных прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с разбега и с места (упражнение №24)</p> <p>Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнения. № 24.		

Тема 3. Спортивные игры. Бадминтон.	Практическое занятие	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Совершенствование способов хватки ракетки, игровых стоек, передвижений по площадке, жонглирование воланом. Выполнение ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, ударов снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приём волана. Совершенствование тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде, защитных, контратакующих и нападающих тактических действий, тактики парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Выполнение двусторонней игры.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в бадминтон		
Тема 4. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Тренировка упражнений. № 1,2,4,6		
Тема 5. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 6. Атлетическая	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		

гимнастика.	Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов. Выполнение упражнений страховки и само страховки: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты. Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны		
Тема 8. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.		
Тема 9. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков.		

	Выполнение двусторонней игры. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
Тема 10. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		
Тема 11. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Совершенствование стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема12. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.		
Тема 13. Общая физическая подготовка (ОФП) Зачет за III семестр	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.		

	Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.		
Всего за III семестр	Аудиторная учебная нагрузка	32	
	Самостоятельная работа обучающегося	16	
	Максимальная учебная нагрузка	48	
IV Семестр			
		60	
Тема 14. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	2-3
	Изучение способов самоконтроля на занятиях по физической подготовке (по пульсу, по самочувствию, с помощью теста ГСТ), профилактики травматизма и оказание первой помощи. Выполнение комплексов ОРУ. Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 10+10 метров. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту		
	Самостоятельная работа	1	
	Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ		
Тема15. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусках. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.		
Тема 16. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Совершенствование стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки.		

	Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 17. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Тренировка упражнений. № 1,2,4,6		
Тема 18. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий спортивными играми. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
Тема 19. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусках. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической		

	гимнастикой.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
Тема 20. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Совершенствование стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 21. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусках. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.		
Тема 22. Спортивные игры. Баскетбол	Практическое занятие	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
Тема 23. Атлетическая	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении		

гимнастика.	Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		
Тема 24. Спортивные игры. Настольный теннис.	Практическое занятие	2	2-3
	Совершенствование стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Совершенствование технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Совершенствование тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование игры в теннис		
Тема 25. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1- подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 8 –поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 17 –челночный бег 10 х 10 метров. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 1,2,8,17.		
Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку. Формирование профессионально значимых физических качеств		

	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
Тема 27. Спортивные игры. Волейбол.	Практическое занятие	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение стоек в волейболе, перемещений по площадке, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приёма мяча, передачи мяча. Выполнение нападающих ударов, блокирования нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействия игроков. Выполнение учебной игры. Выполнение нижней и верхней подач мяча.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5		
Тема 28. Военно-прикладная физическая подготовка.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Изучение и выполнение приемов по преодолению полосы препятствий. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов. Выполнение упражнений страховки и самостраховки: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекуты. Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны		
Тема 29. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров		

	Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции		
Тема 29.1. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы. Выполнение упражнения №21–эстафетный бег 4+100 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
Тема 29.2. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров(юноши), 500 метров (девушки) Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров. Воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
Тема 29.3. Легкая атлетика.	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ; Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	Самостоятельная работа	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
Тема 30. Общая физическая подготовка (ОФП)	Практическое занятие	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении		

Зачет за IV семестр	Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		
	Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.		
	Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки) Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров.		
	Самостоятельная работа	1	
	Выполнение упражнения №1,18,19,22.		
Всего за IV семестр	Аудиторная учебная нагрузка	40	
	Самостоятельная работа обучающегося	20	
	Максимальная учебная нагрузка	60	
Всего за 2 год обучения	Аудиторная учебная нагрузка	72	
	Самостоятельная работа обучающегося	36	
	Максимальная учебная нагрузка	108	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

* **Организационно-методические рекомендации:** *Распределение учебных часов на различные темы программы*

		Всего	Из них аудиторных
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	6	4
2	Лёгкая атлетика	48	32
3	Спортивные игры	60	40
4	Атлетическая гимнастика	57	38
5	Профессионально-прикладная физическая подготовка	33	22
6	Военно – прикладная физическая подготовка.	12	8
	Итого	216	144

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Спортивное оборудование:

Спортивный комплекс:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Электронная библиотека Юрайт. - Режим доступа: biblio-online.ru

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н.

Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.

2. Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с.

3. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учеб. пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с.

4. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с.

5. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

Интернет ресурсы:

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

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

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

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: <ul style="list-style-type: none">составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;выполнять комплексы упражнений	Методы оценки результатов: <ul style="list-style-type: none">- балльно-рейтинговая система оценивания;- тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества</p>

<p>на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; • соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; • осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; • деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; • включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг; 	<p>средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями (собственным весом). Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции и выполнение нормативов.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к группе специальностей. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; • основы формирования двигательных действий и развития 	<p>Оценка знаний студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий, фрагментов занятий с обоснованием целесообразности</p>

<p>физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; 	<p>использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
	<p>Форма оценки результатов обучения: Балльно-рейтинговая система оценивания индивидуальных результатов обучения студентов. Итоговая аттестация в форме зачета.</p>

Текущий контроль осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств, а также уровень теоретических знаний.

Зачёт. Зачет проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов (таблицы 1,2). Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов; результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу, прыжки через скакалку за 1 мин; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; прыжок с места, упражнения со скакалкой).

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Поурочное планирование
ОД.01.06 Физическая культура
Специальность 53.02.03 Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов) Инструменты народного оркестра
1 курс
Очная форма обучения
Преподаватель Шефер Сергей Петрович

№ нед.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Количество часов	Домашняя (самостоятельная) работа	Количество часов
1 нед.	Общекультурное и социальное значение физической культуры.	1	Изучение лекции	
1 нед.	Общекультурное и социальное значение физической культуры.	1	Изучение лекции	1
2 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка.	1	Разучивание и выполнение комплексов обще развивающих упражнений на месте и в движении в процессе самостоятельных занятий	
2 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка.	1	Разучивание и выполнение комплексов обще развивающих упражнений на месте и в движении в процессе самостоятельных занятий	1
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	1
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
5 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники спортивной ходьбы	
5 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники спортивной ходьбы	1
6 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции.	
6 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование бега на короткие, средние и длинные дистанции.	1
7 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	
7 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	1
8 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
8 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
9 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7,8.	

9 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7,8.	1
10 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	
10 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
11 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	
11 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	1
12 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
12 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
13 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	
13 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	1
14 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
14 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
15 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	
15 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	1
16 нед.	Зачет за I семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	
16 нед.	Зачет за I семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	1
17 нед.	Общая физическая подготовка	1	Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ	
17 нед.	Общая физическая подготовка	1	Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ	1
18 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
18 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
19 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.	
19 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.	1
20 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	
20 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
21 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7	
21 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7	1
22 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
22 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
23 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	
23 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	1
24 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	

24 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
25 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	
25 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,3,24.	1
26 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	
26 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	1
27 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
27 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
28 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17.	
28 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17.	1
29 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	
29 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	1
30 нед.	Спортивные игры. Волейбол..	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	
30 нед.	Спортивные игры. Волейбол.	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	1
31 нед.	Спортивные игры. Футбол.	1	Совершенствование упражнений № 32,33,2,6,8	
31 нед.	Спортивные игры. Футбол.	1	Совершенствование упражнений № 32,33,2,6,8	1
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	1
33 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
33 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
34 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	
34 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений	1
35 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
35 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1
36 нед.	Зачет за II семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22	
36 нед.	Зачет за II семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1, 18,19,22	1
	ИТОГО	72		36

Поурочное планирование
ОД.01.06 Физическая культура
Специальность 53.02.03 Инструментальное исполнительство
(по видам инструментов) Инструменты народного оркестра
2 курс
Очная форма обучения
Преподаватель Шефер Сергей Петрович

1 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	
1 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	1
2 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	
2 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	1
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1
5 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование упражнения. № 24.	
5 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование упражнения. № 24.	1
6 нед.	Спортивные игры. Бадминтон.	1	Совершенствование игры в бадминтон	
6 нед.	Спортивные игры. Бадминтон.	1	Совершенствование игры в бадминтон	1
7 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	
7 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	1
8 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
8 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
9 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	
9 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	1
10 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны	
10 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование выполнения основных	1

			приемов защиты и самообороны	
11 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	
11 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	1
12 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	
12 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
13 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	
13 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	1
14 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
14 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
15 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	
15 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	1
16 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за III семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	
16 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за III семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	1
17 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ	
17 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ	1
18 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	
18 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	1
19 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
19 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
20 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	
20 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	1
21 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	
21 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
22 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	
22 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	1
23 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
23 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
24 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	
24 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	1
25 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	

25 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
26 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	
26 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	1
27 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
27 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
28 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Совершенствование упражнений № 1,2,8,17.	
28 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Совершенствование упражнений № 1,2,8,17.	1
29 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	
29 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	1
30 нед.	Спортивные игры. Волейбол.	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	
30 нед.	Спортивные игры. Волейбол.	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	1
31 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование стрелковых упражнений	
31 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование стрелковых упражнений	1
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	1
33 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
33 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
34 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции	
34 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1
35 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
35 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1
36 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за IV семестр	1	Совершенствование упражнений №1,18,19,22	
36 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за IV семестр	1	Совершенствование упражнений №1,18,19,22	1
	ИТОГО	72		36

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины Физическая культура для специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) Инструменты народного оркестра 1-2 курса обучения разработана учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину Физическая культура -216 часов. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. 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.

Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

Необходимый теоретический материал излагается на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

Методико-практические занятия предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической

подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 1. Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведены в таблице 2.

Таблица 1

Нормативы по физической культуре студентов

Упражнение	№ упр	Пол	Ед. измер.	Студенты I курса			Студенты II курса			Студенты III-IV курса		
				отл	хор	уд	отл	хор	уд	отл	хор	уд
Подтягивание	1	м	кол. раз	13	11	9	14	12	10	15	13	11
Подтягивание на низ. перекладине	1	ж	кол. раз	13	11	9	14	12	10	15	13	11
Поднимание ног к перекладине	2	м	кол. раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Поднимание колен к груди	2	ж	кол. раз	19	17	13	20	18	14	21	19	15
Подъем переворотом на перекладине	3	м	кол. раз	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Подъем силой на перекладине	4	м	кол. раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Комбинированное силовое (КСУ)	5	м	кол. раз	3	2	1	4	3	2	5	4	3
Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек.	6	м	кол. раз	28	26	24	29	27	25	30	28	26
Сгибание рук в упоре лежа	6	ж	кол. раз	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Сгибание рук в упоре на брусьях	7	м	кол. раз	12	10	8	13	11	9	14	12	10
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	8	м	кол. раз	25	23	21	26	24	22	27	25	23
Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	8	ж	кол. раз	35	30	25	37	32	27	39	34	29
«Угол» в упоре на брусьях	9	м	кол. раз	10	7	5	11	8	6	12	9	7
«Угол» в виси на перекладине	9	ж	кол. раз	8	5	3	9	7	4	10	8	5
Приседание на двух ногах	10	м	кол. раз	120	100	80	130	110	90	140	120	100
Приседание на двух ногах	10	ж	кол. раз	50	48	46	55	53	51	60	58	55
Статическое удержание спины	11	м	мин. сек	1.45	1.25	1.05	1.50	1.30	1.10	1.55	1.35	1.15
Статическое удержание спины	11	ж	мин. сек	45	40	35	50	45	40	55	50	45
Упр. на гибкость позвоночника	12	м	см.	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Упр. на гибкость позвоночника	12	ж	см	15	9	7	16	11	8	16	11	8
Упр. на гибкость плечевого пояса	13		см.	90	95	105	85	90	100	80	85	95
Подвижность тазобедренного суст.	14		град.	130	110	90	135	115	95	140	120	100
Вис на согнутых руках	15	ж	сек.	20	15	10	25	20	15	30	25	20
Бег 60 метров	16	м	сек.	9.0	9.4	9.8	8.8	9.0	9.4	8.4	8.8	9.2
Бег 60 метров	16	ж	сек.	11.0	11.4	11.8	10.8	11.0	11.4	10.4	10.8	11.2
Челночный бег 10+10 метров	17	м	сек.	28	28.5	29.5	27.5	28	29	27	27.5	28.5
Челночный бег 10+10 метров	17	ж	сек.	31	32	33	30	31	32	29	30	31
Бег 100 метров	18	м	сек.	14.2	14.8	15.4	14.0	14.5	15.2	13.8	14.2	15.0
Бег 100 метров	18	ж	сек.	16.3	17.6	18.0	16.2	17.0	17.6	16.1	17.0	17.4
Бег 400 метров	19	м	мин. сек	1.10	1.14	1.20	1.08	1.12	1.18	1.07	1.10	1.16
Бег 500 метров	19	ж	мин. сек	2.00	2.10	2.30	1.55	2.05	2.20	1.50	2.00	2.10
Бег 2000 метров	20	ж	мин. сек	11.20	12.00	12.40	11.10	11.50	12.30	11.00	11.40	12.20
Челночный бег 4+100 метров	21	м	мин. сек	1.15	1.19	1.25	1.14	1.18	1.24	1.13	1.17	1.23
Бег 1000 метров	22	м	мин. сек	3.25	3.50	4.10	3.20	3.45	4.05	3.25	3.40	4.00
Бег 3000 метров	23	м	мин. сек	13.10	14.40	15.10	13.00	13.30	14.00	12.30	13.00	13.30
Прыжок с места в длину	24	м	см.	2.30	2.20	2.00	2.40	2.20	2.10	2.50	2.30	2.20
Прыжок с места в длину	24	ж	см.	1.75	1.65	1.55	1.80	1.70	1.60	1.90	1.80	1.70
Прыжки через скакалку за 1 мин.	25		кол. раз	130	115	100	135	120	105	140	125	110
Метание гранаты (700 гр.)	26	м	м.	34	30	23	36	30	25	38	32	27
Метание гранаты (500 гр.)	26	ж	м.	17	13	10	19	15	12	21	17	14
Плавание 50 метров	27		сек.	44	48	52	42	46	50	40	44	48
Штрафной бросок б/б мяча (из 10 р.)	28		кол. раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Комбинированное упр. с б/б мячом	29		сек.	10.2	11.0	12.5	10	10.6	12	9.8	10.2	11.5
Верхняя подача в/б мяча (из 10 раз)	30		кол. раз	4	3	2	5	4	3	6	5	4
Верхняя передача в/б мяча над собой	31		кол. раз	10	8	6	12	10	8	14	12	10
Набивание ф/б мяча ногами	32		кол. раз	6	5	4	7	6	5	8	7	6
Набивание ф/б мяча головой	33		кол. раз	5	4	3	6	5	4	7	6	5
Гарвардский степ тест (ГСТ)	34		кол. балл	75	65	55	79	69	59	81	73	62

Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту

Упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих	
	мужчины	женщины
	до 30 лет	до 25 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	45	12
Наклоны туловища вперед	-	25
Подтягивание на перекладине	10	-
Бег на 60 м	9,8	12,9
Бег на 100 м	15,1	19,5
Челночный бег 10x10 м	28,5	38,0
Бег на 3 км	14.30	-
Бег на 1 км	4.20	5.20
Лыжная гонка на 5 км	28.00	-

Примечание:

Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно не менее 1 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.