

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Буряк Лилиана Георгиевна

Должность: Директор

Дата подписания: 02.12.2024 16:15:16

Уникальный программный ключ:

09ca00e330a92db0da80d03297824e0dfd209960

Министерство образования Камчатского края

Краевое государственное профессиональное образовательное автономное учреждение

«КАМЧАТСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»

(КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»)

Рабочая программа дисциплины

«ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Петропавловск-Камчатский, 2024

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 07.02.01 «Архитектура» приказ Министерства образования и науки РФ от 28.07.2014г.№ 850.

Организация-разработчик: КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум».

Разработчик: Семёнова Т.Г.

РЕКОМЕНДОВАНО

Цикловой комиссией гуманитарного цикла

ФК и ОБЖ

протокол № 1

от «10» сентября 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

протокол № 1

«17» сентября 2024 г.

С
О
Г
Л
А
С
О
В
А
Н
О
М
е
т
о
д
и
ч
е
с
к
и
м
с
о
в
е
т
о
м

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	3
1. Общая характеристика	Ошибка! Закладка не определена.
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	Ошибка! Закладка не определена.
2. Структура и содержание ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	6
2.2. Содержание дисциплины	7
3. Условия реализации ДИСЦИПЛИНЫ	Ошибка! Закладка не определена.
3.1. Материально-техническое обеспечение	Ошибка! Закладка не определена.
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	Ошибка! Закладка не определена.
4. Контроль и оценка результатов освоения ДИСЦИПЛИНЫ.....	Ошибка! Закладка не определена.
	5

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по всем специальностям СПО, предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.
профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебной дисциплиной обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общепрофессиональном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ПССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общепрофессиональных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

- 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 жизненнозначимых 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.

Содержание программы учебной дисциплины направлено на достижение следующих задач:

– выполнение индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнений атлетической гимнастики;

– выполнение простейших приёмов самомассажа и релаксации;

– применение самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;

– преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнение приёмов защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой;

– выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по лёгкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки
Учебные занятия	178	178
Самостоятельная работа	178	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	-	-
Всего	356	178

2.2. Содержание дисциплины
2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел1 Лёгкая атлетика		28	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного плана: 1) общий инструктаж по мерам безопасности на занятиях по физической культуре и на спортивных площадках, 2) ОРУ, тестирование физических качеств, 3) дистанции в лёгкой атлетике, старт, разгон, техника бега Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по лёгкой атлетике»	2	3
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) техника бега на средние дистанции. Циклический бег 1000-3000 м, 2) Бег по пересечённой местности, 3) ОФП Практическое занятие: «Циклический бег»	2	3
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) Техника бега на короткие дистанции, старт, разгон, финиширование, 3) бег 100 м, 4) ОФП Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции»	2	3
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) техника бега на 30, 60 м, 3) ОФП Практическое занятие: «Техника бега на 30, 60м»	2	3
Тема 1.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) бег 3*1000м, ускорения 50 м на дистанции, 2) ОФП Практическое занятие: «Бег 3*1000м, ускорения 50м на дистанции»	2	3

Тема 1.6 Эстафетный бег	Содержание учебного плана: 1) спринтерский бег 100м, 2) техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4 x 100м.,4 x 400 м	2	
Практическое занятие: «Эстафетный бег»		2	
Тема 1.7 Метание	Содержание учебного плана: 1) бег 1000 м, 2) техника метания гранаты, 3) метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 г., 4) ОФП	2	
Практическое занятие: «Метание гранаты»		2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей).</p> <p>в) Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты (для учащихся с ослабленным здоровьем).</p> <p>г) История возникновения и развития лёгкой атлетики (для учащихся с ослабленным здоровьем).</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лёгкой атлетики в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одарённых учащихся).</p>		14	
Раздел 2 Волейбол		20	
Тема 2.1 Введение в волейбол	Содержание учебного плана: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в волейбол, 2) правила игры, правила соревнований 4) игра по упрощённым правилам волейбола, 5) исходное положение (стойки), перемещения волейболиста в нападении	2	3

	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 2.2 Техника стоек и приёма мяча. Виды и техника подачи	Содержание учебного плана: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите, 2) техника приёма мяча снизу двумя руками, одной, 3) техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полёта мяча, 4) техника нижней прямой подачи	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	2	
Тема 2.3 Техника верхней прямой подачи, прямого нападающего удара	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника верхней прямой подачи, 3) техника прямого нападающего удара, 4) техника нападающего удара тихого, после имитации сильного	2	
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	2	
Тема 2.4 Передача и приём мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника приема мяча сверху, техника приема мяча снизу, 3) передача и приём мяча снизу	2	
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	2	
Тема 2.5 Передача мяча через сетку	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) передача мяча через сетку снизу, 3) передача мяча через сетку сверху, 4) нижняя прямая подача	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные волейболисты (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития волейбола (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).		10	

3. Создание презентации с последующей защитой: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня).			
4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).			
Раздел 3 Баскетбол		20	
Тема 3.1. Вводное занятие. Стойки. Передвижения. Ведение мяча	Содержание учебного плана: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол, 2) правила игры, соревнований, 3) стойки, передвижения, ведение мяча, передвижение в защитной стойке	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 3.2. Передача и ловля мяча. Броски	Содержание учебного плана: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.3 Передвижение в защитной стойке вперед и назад	Содержание учебного материала: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении, 4) передвижение без мяча в защитной стойке	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.4 Броски мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) бросок двумя руками с места, бросок двумя руками в движении, 3) бросок одной рукой в движении, 4) бросок мяча двумя руками с изменением направления движения	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.5 Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) передача и ловля мяча на месте по прямой линии, 3) ловля и передача мяча в движении, 4) ловля и передача мяча во встречном движении	2	3

	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Ведущие российские и зарубежные баскетболисты (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>г) История возникновения и развития баскетбола (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями)</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня и одаренных студентов).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		10	
Раздел 4 Футбол		8	
Тема 4.1 Введение	Содержание учебного плана: 1) ТБ на занятиях, правила игры, 2) специальные упражнения	2	
	Практическое занятие: «Специальные упражнения»	2	
Тема 4.2 Основные тактико-технические действия	Содержание учебного плана: 1) ОРУ, 2) основные тактико-технические действия, 3) игра по упрощенным правилам	2	
	Практическое занятие: «Основные тактико-технические действия»	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p>		4	

<p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Знаменитые футболисты России (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) История возникновения и развития футбола (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития футбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>			
Раздел 5. Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		20	
Тема 5.1. Введение	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями,</p> <p>2) способы развития силы и выносливости,</p> <p>3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка,</p> <p>4) варьирование нагрузки</p>	2	3
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	
Тема 5.2. Комплексно-силовые упражнения	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) виды и назначение КСУ,</p> <p>2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ,</p> <p>3) подвижные игры</p>	2	3
	Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»	2	
Тема 5.3. Круговая тренировка	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) техника выполнения упражнений круговой тренировки,</p> <p>2) выполнение полного комплекса круговой тренировки,</p> <p>3) заминка, упражнения на расслабление</p>	2	3
	Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники выполнения КСУ	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП – выполнение КСУ,</p> <p>2) подвижные игры,</p>	2	3

	Практическое занятие: «Совершенствование техники выполнения КСУ»	2	
Тема 5.5. Упражнения с собственным весом	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) совершенствование техники отжиманий, подтягиваний, 2) подвижные игры	2	3
	Практическое занятие: «Упражнения с собственным весом для развития силы»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) Функциональное многоборье и кросс-тренинг (для одарённых студентов) д) Лечебная физкультура. Кинезиотерапия (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для учащихся базового уровня и одарённых учащихся). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).		10	
Раздел 6 Лыжная подготовка		8	
Тема 6.1 Вводное занятие	Содержание учебного плана: 1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке, 2) техника падений, 3) техника одношажного, двушажного классического хода	2	3
	Практическое занятие: «Техника одношажного, двушажного классического хода»	2	
Тема 6.2 Техника прохождения пересеченной местности	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте, 3) передвижение по пересечённой местности	2	3

	Практическое занятие: «Техника прохождения пересеченной местности»	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Выдающиеся спортсмены-лыжники Камчатки (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) История возникновения и развития зимних видов спорта (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке», «Трибология лыжных гонок», «Лыжные мази: история появления» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		8	
Раздел 7 Гимнастика		16	
Тема 7.1 Вводное занятие. Гимнастические стойки	Содержание учебного плана: 1) инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике, 2) ОФП, 3) гимнастические упражнения в парах, стойки	2	3
	Практическое занятие: «Гимнастические упражнения в парах, стойки»	2	
Тема 7.2 Вольные упражнения	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) стойка на руках, 3) кувырки, 4) упражнения на развитие гибкости	2	3
	Практическое занятие: «Вольные упражнения»	2	
Тема 7.3 Приемы самостраховки	Содержание учебного плана: 1) падение вперед, падение назад, 2) передняя страховка, 3) выполнение приёмов страховки через препятствие	2	3

	Практическое занятие: «Приемы самостраховки»	2	
	Практическое занятие: «Комбинация вольных упражнений»	2	
Тема 7.4 Дифференцированный зачёт	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) сдача спортивных нормативов	2	3
	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Оздоровительные виды гимнастики (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) Гимнастика на рабочем месте (для учащихся с ослабленным здоровьем) д) История художественной гимнастики (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития художественной и спортивной гимнастики в мире, России, на Камчатке» для учащихся базового уровня. 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей. Упражнения на гибкость и подвижность суставов. медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).		8	
Максимальная учебная нагрузка (всего) за 2 курс :		64/64 128	практ./с.р. всего

3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Лёгкая атлетика		28	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного плана: 1) общий инструктаж по мерам безопасности на занятиях по физической культуре и на спортивных площадках, 2) ОРУ, тестирование физических качеств, 3) дистанции в лёгкой атлетике, старт, разгон, техника бега Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по лёгкой атлетике»	2	3
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) техника бега на средние дистанции. Циклический бег 1000-3000 м, 2) Бег по пересечённой местности, 3) ОФП Практическое занятие: «Циклический бег»	2	3
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) Техника бега на короткие дистанции, старт, разгон, финиширование, 3) бег 100 м, 4) ОФП Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции»	2	3
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного плана: 1) бег 1000м, 2) техника бега на 30, 60 м, 3) ОФП Практическое занятие: «Техника бега на 30, 60м»	2	3

Тема 1.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного плана: 1) бег 3*1000м, ускорения 50 м на дистанции, 2) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Бег 3*1000м, ускорения 50м на дистанции»	2	
Тема 1.6 Эстафетный бег	Содержание учебного плана: 1) спринтерский бег 100м, 2) техника передачи эстафетной палочки, эстафетный бег 4 х 100м.,4 х 400 м	2	
	Практическое занятие: «Эстафетный бег»	2	
Тема 1.7 Метание	Содержание учебного плана: 1) бег 1000 м, 2) техника метания гранаты, 3) метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 г., 4) ОФП	2	
	Практическое занятие: «Метание гранаты»	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей).</p> <p>в) Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты (для учащихся с ослабленным здоровьем).</p> <p>г) История возникновения и развития лёгкой атлетики (для учащихся с ослабленным здоровьем).</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лёгкой атлетики в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одарённых учащихся).</p>		14	
Раздел 2. Волейбол		20	

Тема 2.1 Введение в волейбол	Содержание учебного плана: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в волейбол, 2) правила игры, правила соревнований 4) игра по упрощенным правилам волейбола, 5) исходное положение (стойки), перемещения волейболиста в нападении	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 2.2 Техника стоек и приёма мяча. Виды и техника подач	Содержание учебного плана: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите, 2) техника приёма мяча снизу двумя руками, одной, 3) техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полёта мяча, 4) техника нижней прямой подачи	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	2	
Тема 2.3 Техника верхней прямой подачи, прямого нападающего удара	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника верхней прямой подачи, 3) техника прямого нападающего удара, 4) техника нападающего удара тихого, после имитации сильного	2	
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	2	
Тема 2.4 Передача и приём мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) техника приема мяча сверху, техника приема мяча снизу, 3) передача и приём мяча снизу	2	
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	2	
Тема 2.5 Передача мяча через сетку	Содержание учебного материала: 5) ОФП 6) передача мяча через сетку снизу, 7) передача мяча через сетку сверху, 8) нижняя прямая подача	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощённым правилам»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов:		10	

<p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Ведущие российские и зарубежные волейболисты (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) История возникновения и развития волейбола (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>			
Раздел 3. Баскетбол		20	
Тема 3.1. Вводное занятие. Стойки. Передвижения. Ведение мяча	Содержание учебного плана: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол, 2) правила игры, соревнований, 3) стойки, передвижения, ведение мяча, передвижение в защитной стойке	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 3.2. Передача и ловля мяча. Броски	Содержание учебного плана: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.3 Передвижение в защитной стойке вперед и назад	Содержание учебного материала: 1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении во встречном движении, 4) передвижение без мяча в защитной стойке	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.4 Броски мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) бросок двумя руками с места, бросок двумя руками в движении, 3) бросок одной рукой в движении, 4) бросок мяча двумя руками с изменением направления движения	2	3

	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.5 Передача и ловля мяча	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) передача и ловля мяча на месте по прямой линии, 3) ловля и передача мяча в движении, 4) ловля и передача мяча во встречном движении	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные баскетболисты (судьбы и биографии лучших представителей) г) История возникновения и развития баскетбола (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями) 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня и одаренных студентов). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).		10	
Раздел 4. Футбол		12	
Тема 4.1 Введение	Содержание учебного плана: 1) ТБ на занятиях, правила игры, 2) специальные упражнения	2	
	Практическое занятие: «Специальные упражнения»	2	
Тема 4.2 Основные тактико-технические действия	Содержание учебного плана: 4) ОРУ, 5) основные тактико-технические действия, 6) игра по упрощенным правилам	2	

	Практическое занятие: «Основные тактико-технические действия»	2	
Тема 4.3 Основные тактико-технические действия	Содержание учебного плана: 1) совершенствование техники специальных упражнений, 2) совершенствование ТТД, 3) игра по упрощенным правилам	2	
	Практическое занятие: «Совершенствование техники специальных упражнений»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Знаменитые футболисты России (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития футбола (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития футбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).		6	
Раздел 5. Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		28	
Тема 5.1. Введение	Содержание учебного плана: 1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями, 2) способы развития силы и выносливости, 3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка, 4) варьирование нагрузки	2	3
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	

Тема 5.2. Комплексно-силовые упражнения	Содержание учебного плана: 1) виды и назначение КСУ, 2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ, 3) подвижные игры	2	3
	Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»	2	
Тема 5.3. Круговая тренировка	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений круговой тренировки, 2) выполнение полного комплекса круговой тренировки, 3) заминка, упражнения на расслабление	2	3
	Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	
Тема 5.4. Совершенствование техники выполнения КСУ	Содержание учебного плана: 1) ОФП – выполнение КСУ, 2) подвижные игры,	2	3
	Практическое занятие: «Совершенствование техники выполнения КСУ»	2	
Тема 5.5. Упражнения с собственным весом	Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) совершенствование техники отжиманий, подтягиваний, 2) подвижные игры	2	3
	Практическое занятие: «Упражнения с собственным весом для развития силы»	2	
Тема 5.6. Упражнения для развития силы	Содержание учебного плана: 1) техника выполнения упражнений на тренажерах и со свободными весами	2	
	Практическое занятие: «Упражнения для развития силы»	2	
Тема 5.7. Упражнения для развития гибкости (Стретчинг)	Содержание учебного плана: 1) техника упражнений для развития гибкости, 2) техника упражнений для развития гибкости в парах	2	
	Практическое занятие: «Упражнения для развития гибкости»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)		14	

<p>в) Возможность применения упражнений ОФП для людей с ослабленным здоровьем (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) Функциональное многоборье и кросс-тренинг (для одарённых студентов)</p> <p>д) Лечебная физкультура. Кинезиотерапия (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой: «Принципы самостоятельного планирования силовых тренировок» (для учащихся базового уровня и одарённых учащихся).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>			
Раздел 6 Лыжная подготовка		16	
Тема 6.1 Вводное занятие	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке,</p> <p>2) техника падений,</p> <p>3) техника одношажного, двушажного классического хода</p> <p>Практическое занятие: «Техника одношажного, двушажного классического хода»</p>	2	3
Тема 6.2 Виды лыжных ходов	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП,</p> <p>2) одновременные ход и попеременные лыжные ходы,</p> <p>3) полуконьковый и коньковый ход</p> <p>Практическое занятие: «Виды лыжных ходов»</p>	2	3
Тема 6.3 Техника прохождения пересеченной местности	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП,</p> <p>2) повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте,</p> <p>3) передвижение по пересечённой местности</p> <p>Практическое занятие: «Техника прохождения пересеченной местности»</p>	2	3
Тема 6.4 Выполнение контрольных нормативов	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП,</p> <p>2) прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши),</p> <p>Практическое занятие: «Выполнение контрольных нормативов»</p>	2	3
Контрольное тестирование:			

<p>для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Выдающиеся спортсмены-лыжники Камчатки (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) История возникновения и развития зимних видов спорта (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке», «Грибология лыжных гонок», «Лыжные мази: история появления» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		8	
Раздел 7 Гимнастика		20	
<p>Тема 7.1</p> <p>Вводное занятие.</p> <p>Гимнастические стойки</p>	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике,</p> <p>2) ОФП,</p> <p>3) гимнастические упражнения в парах, стойки</p>	2	3
	Практическое занятие: «Гимнастические упражнения в парах, стойки»	2	
<p>Тема 7.2</p> <p>Вольные упражнения</p>	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП,</p> <p>2) стойка на руках,</p> <p>3) кувырки,</p> <p>4) упражнения на развитие гибкости</p>	2	3
	Практическое занятие: «Вольные упражнения»	2	
<p>Тема 7.3</p> <p>Приемы самостраховки</p>	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) падение вперед, падение назад,</p> <p>2) передняя страховка,</p> <p>3) выполнение приёмов страховки через препятствие</p>	2	3
	Практическое занятие: «Приемы самостраховки»	2	

<p>Тема 7.4 Гимнастические упражнения на снарядах, с отягощениями</p>	<p>Содержание 1) ОФП, 2) произвольная комбинация упражнений, разученных ранее (не менее 8 элементов), 3) прыжки на скакалке 30 сек., 1 мин., зачет</p>	2	3
	<p>Практическое занятие: «Комбинация вольных упражнений»</p>	2	
<p>Тема 7.5 Дифференцированный зачёт</p>	<p>Содержание учебного плана: 1) ОФП, 2) сдача спортивных нормативов</p>	2	3
	<p>Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»</p>	2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Оздоровительные виды гимнастики (для обучающихся с ослабленным здоровьем) г) Гимнастика на рабочем месте (для учащихся с ослабленным здоровьем) д) История художественной гимнастики (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «История развития художественной и спортивной гимнастики в мире, России, на Камчатке» для учащихся базового уровня. 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), Тренировки по развитию групп мышц и координационных способностей. Упражнения на гибкость и подвижность суставов. медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		10	
<p>Максимальная учебная нагрузка (всего) за 3 курс :</p>		72/72 144	практ./с.р. всего

4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1 Лёгкая атлетика		24	
Тема 1.1 Вводное занятие	Содержание учебного материала: 1) общий инструктаж по мерам безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных площадках, 2) ОРУ, тестирование физических качеств, 3) дистанции в лёгкой атлетике, старт, разгон, техника бега	2	3
	Практическое занятие: «Тестирование физических качеств по лёгкой атлетике»	2	
Тема 1.2 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) техника бега на средние дистанции, циклический бег 1000 - 3000 м, 2) бег по пересеченной местности, 3) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Циклический бег»	2	
Тема 1.3 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м, ОФП 2) техника бега на короткие дистанции: старт, разгон, финиширование, 3) бег 100 м	2	3
	Практическое занятие: «Бег на средние дистанции»	2	
Тема 1.4 Спринтерский бег	Содержание учебного материала: 1) бег 1000м, ОФП 2) техника бега на 30, 60 м	2	3
	Практическое занятие: «Техника бега на короткие дистанции»	2	
Тема 1.5 Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала: 1) бег 3*1000м, ускорения 50 м на дистанции, 2) ОФП	2	3
	Практическое занятие: «Бег 3*1000м, ускорения 50м на дистанции»	2	

<p>Тема 1.6 Метание гранаты с места. Метание гранаты с разбега</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) ОФП, бег 1000м, 2) изучение техники метания гранаты с места, с разбега 3) метание гранаты с разбега: девушки – 500 гр., юноши – 700 гр.</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Метание гранаты»</p>		2	
<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей). в) Ведущие российские и зарубежные легкоатлеты (для обучающихся с ослабленным здоровьем). г) История возникновения и развития лёгкой атлетики (для обучающихся с ослабленным здоровьем). 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для обучающихся с одарёнными способностями). 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лёгкой атлетики в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>		12	
<p>Раздел 2 Баскетбол</p>		20	
<p>Тема 2.1 Техника безопасности. Стойки и передвижения повороты без мяча</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) техника безопасности на занятиях в спортивном зале и во время игры в баскетбол, 2) правила игры, соревнований, 3) стойки, передвижения, ведение мяча, передвижение в защитной стойке</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Основные технические действия»</p>		2	
<p>Тема 2.2 Передача и ловля мяча Броски.</p>	<p>Содержание учебного материала: 1) передача и ловля мяча на месте по прямой линии, 2) ловля и передача мяча двумя руками (одной рукой) в движении, 3) ловля и передача мяча во встречном движении</p>	2	3
<p>Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»</p>		2	
<p>Тема 2.3</p>	<p>Содержание учебного материала:</p>		

Передвижение в защитной стойке вперед и назад	1) бросок двумя руками с места, 2) ловля и передача мяча двумя руками на месте, 3) ловля и передача мяча в движении, во встречном движении, 4) передвижение без мяча в защитной стойке Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	3
Тема 2.4 Ведение мяча. Взаимодействие двух игроков	Содержание учебного материала: 1) ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, 2) имитация броска, выполнение движения без мяча, 3) взаимодействие двух игроков в движении Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	3
Тема 2.5 Нападение быстрым прорывом	Содержание учебного материала: 1) ОФП, 2) нападение двух игроков быстрым прорывом, 3) нападение трёх игроков быстрым прорывом Практическое занятие: «Учебно-тренировочная игра по правилам»	2	3
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одарённых студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные баскетболисты (судьбы и биографии лучших представителей) г) История возникновения и развития баскетбола (для учащихся с ослабленным здоровьем) 2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями) 3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие баскетбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня и одаренных студентов). 4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.). Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).		10	
Раздел 3 Волейбол		20	

Тема 3.1 Введение в волейбол	Содержание учебного материала: 1) инструктаж по ТБ на уроках по волейболу, правила игры, правила соревнований, 2) игра по упрощенным правилам волейбола, 3) исходное положение (стойки), перемещения волейболиста в нападении	2	3
	Практическое занятие: «Основные технические действия»	2	
Тема 3.2 Техника стоек и приёма мяча. Виды и техника подачи	Содержание учебного материала: 1) техника стоек, перемещений волейболиста в защите, 2) техника приёма мяча снизу двумя руками (одной рукой), 3) техника(нижней), верхней прямой подачи: силовая, с планирующей траекторией полета мяча	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.3 Техника верхней прямой подачи, прямого нападающего удара. Техника блокирования	Содержание учебного материала: 1) техника верхней прямой подачи, 2) техника прямого нападающего удара, 3) техника нападающего, удара тихого, после имитации сильного 4) техника одиночного, группового блокирования	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.4 Передача и приём мяча через сетку	Содержание учебного материала: 1) техника приёма мяча сверху, техника приёма мяча снизу, 2) передача мяча через сетку снизу, передача мяча через сетку сверху, 3) нижняя прямая подача	2	3
	Практическое занятие: «Игра по упрощенным правилам»	2	
Тема 3.5 Учебная тренировочная игра	Содержание учебного материала: 1) ОФП 2) тренировочная игра 3) игра по правилам	2	3
	Практическое занятие: «Учебная тренировочная игра»	2	
Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение. Самостоятельная работа: 1. Темы для рефератов: а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания. б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей) в) Ведущие российские и зарубежные волейболисты (для учащихся с ослабленным здоровьем) г) История возникновения и развития волейбола (для учащихся с ослабленным здоровьем)		10	

<p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой: «История развития волейбола в мире, России, на Камчатке» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся)</p>			
Раздел 4 Функциональная подготовка к выполнению нормативов ГТО		20	
Тема 4.1 Введение	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1) ТБ при выполнении упражнений со своим весом и отягощениями,</p> <p>2) способы развития силы и выносливости,</p> <p>3) комплексно – силовые упражнения (КСУ), круговая тренировка,</p> <p>4) варьирование нагрузки</p>	2	3
	Практическое занятие: «Способы развития силы и выносливости»	2	
Тема 4.2 Комплексно-силовые упражнения	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) виды и назначение КСУ, ОФП-выполнение КСУ</p> <p>2) изучение и совершенствование техники отдельных элементов КСУ,</p> <p>3) выполнение КСУ,</p> <p>4) подвижные игры</p>	2	3
	Практическое занятие: «Комплексно – силовые упражнения»	2	
Тема 4.3 Круговая тренировка	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) техника выполнения упражнений круговой тренировки,</p> <p>2) выполнение полного комплекса круговой тренировки,</p> <p>3) заминка, упражнения на расслабление</p>	2	3
	Практическое занятие: «Техника выполнения упражнений круговой тренировки»	2	
Тема 4.4 Комплексная силовая подготовка	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП – выполнение КСУ,</p> <p>2) стретчинг, значение для восстановления</p>	2	3
	Практическое занятие: «Комплексная силовая подготовка»	2	
Тема 4.5 Дифференцированный зачёт	<p>Содержание учебного плана:</p> <p>1) ОФП, подтягивание на высокой и низкой перекладине</p> <p>2) упражнения на брусьях,</p> <p>3) упражнения с отягощениями</p>	2	3
	Практическое занятие: «Сдача спортивных нормативов»	2	

<p>Контрольное тестирование: для учащихся с ослабленным здоровьем – письменный тест, для учащихся базового уровня и одаренных студентов – практическое выполнение.</p> <p>Самостоятельная работа:</p> <p>1. Темы для рефератов:</p> <p>а) Физическая культура: цели и задачи физического воспитания, принципы, основы и основные направления системы физического воспитания.</p> <p>б) Звёзды мирового спорта (судьбы и биографии лучших представителей)</p> <p>в) Выдающиеся спортсмены-лыжники Камчатки (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>г) История возникновения и развития зимних видов спорта (для учащихся с ослабленным здоровьем)</p> <p>2. Подготовка исследовательского проекта: «Комплексно-целевая программа здорового образа жизни» (для учащихся с одарёнными способностями).</p> <p>3. Создание презентации с последующей защитой по теме: «Развитие лыжных видов спорта в мире, России, на Камчатке», «Трибология лыжных гонок», «Лыжные мази: история появления» (для учащихся базового уровня).</p> <p>4. Ежедневная утренняя гимнастика, общеразвивающие упражнения (ОРУ), медленный бег (3-5 мин.).</p> <p>Учебно-методическое занятие: составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учётом направления будущей профессиональной деятельности студентов (для одаренных учащихся).</p>	10	
<p>Максимальная учебная нагрузка(всего) за 4 курс:</p>	42/42 84	практ./с.р. всего

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- 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);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).
- 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 занятий лыжным спортом:

- лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

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. Учебно-методическое обеспечение

3.2.1. Основные печатные и/или электронные издания

1. Бишаева А. А. Физическая культура. Москва Издательский центр «Академия» 2018 г.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019. - 47 с.
2. Егоров В.Ю. Спортивные и подвижные игры: учебное пособие - Санкт-Петербург ВИФК 2020г.

3. Егоров В.Ю. Спортивные и подвижные игры: учебник – Санкт-Петербург ВИФК 2019г.
4. Холодов И.П. Ускоренное передвижение и лёгкая атлетика: учебник - Санкт-Петербург МО РФ ВИФК 2018г.

3.2.3. Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта РФ
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт : Учебно-методические пособия Общевоинская подготовка "Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

<p align="center">Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</p>	<p align="center">Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</p>
<p>Освоенные умения: 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>Усвоенные знания: 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, 2) об основах здорового образа жизни.</p> <p>Сформированные общие компетенции: 1) принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 2), 2) принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность (ОК 3), 3) работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6).</p>	<p>Практические работы, домашние задания, контрольные работы, тестирование, выполнение индивидуальных заданий для обучающихся с ослабленным здоровьем и с одаренными способностями, экспертная оценка выполненных рефератов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование по теоретическому материалу; - контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности - зачет - создание презентаций; - исследовательский проект.

Приложение 1

Примерные требования к двигательной подготовленности студентов
2 - 4 курса КГПОАУ «Камчатский политехнический техникум»

Упражнения	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м, с	4,8	5,2	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,2	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег на 100 м, с	14,5	15,0		16,5	17,4	
Челночный бег 3 x 10 м, с	7,7	8,2		8,6	9,3	
Челночный бег 10 x 10 м, с	28,0	31,0		33,0	36,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1000	
Бег на 2000 м, мин, с	—	—		10.10	12.00	
Бег на 3000 м, мин, с	14.00	15.30			Без учета времени	
Бег на 5000 м		Без учета времени				
Прыжок в длину с места, см	220	210		180	160	
Прыжок в длину с разбега, см	430	380		355	285	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	115		115	100	
Метание гранаты 500 г, м	—	—		17	12	
Метание гранаты 700 г, м	28	24		—	—	
Лазанье по канату, м, см	5,40	3,70		—	—	
Лазанье по канату без помощи, м, см	3,50	2,20			---	
Подтягивание в висе, кол-во раз	11	7			---	
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	---	---		22	16	
Бег на лыжах на 3 км, мин, с	—	—		19.00	20.30	
Бег на лыжах на 5 км, мин, с	27.00	30.00			Без учета времени	
Бег на лыжах на 10 км		Без учета времени				
Кросс на 2000 м, мин, с	—	—	11.00	12.50		
Кросс на 3000 м, мин, с	15.30	17.00		Без учета времени		

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями с учётом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Оценка уровня физической подготовленности девушек основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр.
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр.
3. Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр.
4. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
7. Координационный тест — челночный бег 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; - производственной гимнастики; - релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются преподавателями физической культуры учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.