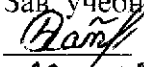



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Новосибирской области
«Искитимский центр профессионального обучения»


СОГЛАСОВАНО


Зав. учебной частью
 Н.А. Осокина
«30» 08 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР
ГБПОУ НСО «Искитимский центр
профессионального обучения»
 Д.А. Солонко
«20» 09 2022года.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОУП «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО ПРОФЕССИИ 35.01.23 «ХОЗЯЙКА (ИН) УСАДЬБЫ»
2022-2026 годы обучения

Разработал:
преподаватель
 Орлов В.П.

ПРИНЯТО:
На заседании ПЦК
«30» августа 2022г.
Протокол № 1
Председатель ПЦК:
 Полянцева М.Г.

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. Планируемые образовательные результаты..... | 3 |
| 2. Содержание образовательной программы | 6 |
| 3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания | 11 |
| 4. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы | 11 |

1. Планируемые образовательные результаты

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 9. Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона.

Личностные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

- 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;

Метапредметные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

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;

Предметные результаты изучения предмета «Физическая культура» включают в себя:

– 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).

Обучающийся научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание образовательной программы

Раздел 1. Теория.

Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Особенности организации физического воспитания в колледже (валеологическая и профессиональная направленность).

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

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

Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Без физической активности также невозможно говорить о самосовершенствовании. Неспортивный человек зачастую меланхоличен, склонен прощать себе мелкие слабости. У него отсутствует привычка нагружать мышцы, преодолевать себя, он легко нарушит основные принципы здорового образа жизни из-за отсутствия самодисциплины. Спорт не только оздоравливает, он также способствует формированию красивой внешности, а радость от созерцания отражения в зеркале, гордость, удовольствие. В качестве основы здорового образа жизни спорт просто незаменим: упражнения помогают улучшать кровообращение, работу суставов, стимулируют выработку определённых гормонов, улучшают общее состояние организма человека. Физически упражнения не только улучшают обмен веществ и циркуляцию крови в организме, но и способствует укреплению иммунитета, снижению холестерина и нормализация обмена веществ.

Самостоятельная работа:

О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.

Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

После определения цели подбираются направление использования средств физической культурой, а также формы самостоятельных занятий физическими упражнениями. Конкретные направления и организационные формы использования самостоятельных занятий зависят от пола, возраста, состояния здоровья, уровня

физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Самостоятельная работа:

«Основные признаки утомляемости»,

«Факторы регуляции нагрузки».

3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств

Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

Для повышения эффективности самоконтроля, необходимо иметь знания о том, какие энергетические затраты несёт организм во время нервно-психических и мышечных напряжений, которые возникают, когда человек сочетает учебную деятельность или работу с систематическими нагрузками, важно иметь представление о временных интервалах, требуемых на отдых и восстановление умственной и физической работоспособности, а также приёмы, средства и методы, с помощью которых можно эффективно восстановить функциональные возможности организма.

Самостоятельная работа:

«Диагностика и самодиагностика состояния», «Самоконтроль, его основные методы».

4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.

Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся колледжа. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.

Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

Самостоятельная работа:

«Динамика работоспособности обучающегося», «Основные причины изменения общего состояния, обучающегося в период экзаменов»

5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

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

Самостоятельная работа:

«Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Контроль, тестирование, состояние здоровья».

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебно-методическая

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.

2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.

3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

4. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.

5. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.

6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.

7. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

8. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).

9. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

Учебно-тренировочная

Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).

Самостоятельная работа:

Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.

Техника бега на средние и длинные дистанции

Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол

Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы. Также способствует развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию

волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Самостоятельная работа:

Выполнение подачи мяча в прыжке.

Блокирование индивидуальное, групповое.

Занятия в спортивных секциях.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.

Попеременные и одновременные лыжные хода. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол

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

Самостоятельная работа:

Правила игры в баскетбол.

Техника выполнения бросков мяча в кольцо различными способами.

Раздел 6. Гимнастика

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, со скакалкой. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Самостоятельная работа:

Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.

Составление и выполнение УГГ и ОРУ. Техника силовых качеств по средствам атлетической гимнастики.

Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана решать задачи:

- вооружить студентов прикладными знаниями о профессии, о физических качествах, необходимых для успешного выполнения трудовых операций, для высокоэффективного труда;
- сформировать у студентов двигательные умения и навыки, которые будут способствовать производительному труду будущих специалистов;
- воспитывать у них физические и психические качества, необходимые в будущей трудовой деятельности, предупредить и снизить производственный травматизм среди работающих за счет увеличения их силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости при выполнении трудовых операций, в процессе жизнедеятельности.

Раздел 8. ОФП. Общая физическая подготовка

Система упражнений для укрепления здоровья и развития наиболее полезных и необходимых в жизни физических качеств, таких как: ловкость, координация, выносливость, гибкость, скорость, сила, направленных на всестороннее физическое развитие человека

Виды спорта по выбору

Настольный теннис

Настольный теннис развивает такое физическое качество как ловкость, быстроту движения улучшает координационные действия, внимание и концентрацию, благоприятно влияет на сердечнососудистую систему человека.

Правила игры, различные стойки, перемещения, подачи, прием, атака.

Самостоятельная работа:

Самостоятельная работа:

Правила игры в настольный теннис.

Подбор и выполнение упражнений для развития перемещения теннисиста.

Атлетическая гимнастика

Атлетическая гимнастика, система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепления здоровья. Система упражнений тренирует сердечно-сосудистую и другие жизненно важные системы организма.

Самостоятельная работа:

Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики.

Техника силовых качеств посредством атлетической гимнастики

3. Тематическое планирование с учетом программы воспитания

| № п/п | Тема раздела, урока | Кол-во часов | Личностные результаты |
|--|---|--------------|-----------------------|
| 1 курс 1 семестр – 39 часов | | | |
| 1. Раздел «Теория» – 7 часов | | | |
| 1 | Введение. Инструктаж по технике безопасности | 1 | ЛР 11, ЛР 12 |
| 2 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 | |
| 3 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | |
| 4 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | 1 | |
| 5 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 | |
| 6-7 | Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | 2 | |
| 2. Раздел «Лёгкая атлетика» – 32 часа | | | |
| 8-9 | Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Техника безопасности. | 2 | ЛР 11, ЛР 12 |
| 10-11 | Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. СБУ. | 2 | |
| 12-13 | Бег на 100 м. СБУ. | 2 | |
| 14-15 | Развитие скоростно-силовых качеств. КУ 400м. | 2 | |
| 16 | Прыжки в длину с места. | 1 | |
| 17-18 | Бег на 800 м. ОФП | 2 | |
| 19-20 | СБУ. Прыжки в длину с места | 2 | |
| 21 | Прыжки в длину с места. КУ | 1 | |
| 22-23 | Метание мяча на дальность. ОРУ | 2 | |
| 24 | Техника метания гранаты из различных положений | 1 | |
| 25-26 | Техника челночного бега. Развитие ССК | 2 | |
| 27 | Челночный бег 3*10, 10*10. | 1 | |
| 28-29 | Кросс 1000м, 800м. | 2 | |
| 30-31 | Метание гранаты на дальность. | 2 | |
| 32-33 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 2 | |
| 34-35 | УПР на развитие скоростной выносливости | 2 | |
| 36-37 | Техника спринтерского бега. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|--------------|
| 38 | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 | |
| 39 | Дифференцированный зачет за 1 семестр | 1 | |
| | Самостоятельная работа | 18 | |
| 1 | Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты. | 9 | |
| 2 | Техника бега на средние и длинные дистанции | 9 | |
| 1 курс 2 семестр – 54 часа | | | |
| 3. Раздел «Гимнастика» – 25 часов | | | |
| 40 | Техника безопасности. Строевая подготовка. | 1 | ЛР 11, ЛР 12 |
| 41-43 | УПР на развитие силовых качеств. | 3 | |
| 44-46 | Совершенство строевых упражнений. | 3 | |
| 47-48 | УПР на перекладине. | 2 | |
| 49-51 | УПР с обручем, мячом. | 3 | |
| 52-53 | УПР на тренажерах. Развитие сил. | 2 | |
| 54-56 | УПР на координацию движений. | 3 | |
| 57-59 | УПР со скакалкой. | 3 | |
| 60-62 | УПР на тренажерах. Развитие сил. | 3 | |
| 63-64 | Закрепление ранее изученного материала. | 2 | |
| 4. Раздел «Баскетбол» – 29 часов | | | |
| 65-66 | Техника безопасности. Бросок одной рукой от плеча. | 2 | ЛР 11, ЛР 12 |
| 67-69 | Техника остановок двумя шагами, техника поворота. | 3 | |
| 70-72 | Техника броска одной рукой, техника остановки шагом. | 3 | |
| 73-75 | Техника ловли и передачи мяча. Введения мяча | 3 | |
| 76-78 | Техника передачи мяча в движении. | 3 | |
| 79-81 | 2- шажная техника. Штрафной бросок-КУ. | 3 | |
| 82-84 | Бросок одной рукой от плеча. Учебная игра. | 3 | |
| 85-87 | Введение- передача- ловля- бросок. Учебная игра. | 3 | |
| 88-90 | Техника штрафного броска. Учебная игра. | 3 | |
| 91-93 | Финты, дриблинг, учебная игра. | 3 | |
| | Самостоятельная работа | 25 | |
| 1 | Правила игры в баскетбол | 13 | |
| 2 | Техники выполнения бросков мяча в кольцо различными способами. | 12 | |
| 2 курс 1 семестр – 39 часов | | | |
| 5. Раздел «Лыжный спорт» – 23 часа | | | |
| 94-95 | Техника безопасности. Совершенствование попеременно | 2 | ЛР 11, ЛР 12 |

| | | | |
|--|---|-----------|--------------|
| | двухшажного хода. | | |
| 96-98 | Ходьба в медленном темпе от 3-х км до 5 км. | 3 | |
| 99-101 | Переход с одного хода на другой, спуск –подъём. | 3 | |
| 102-104 | Техника одновременного одношажного хода. Бег 2 км. | 3 | |
| 105-107 | Техника одновременного безшажного хода. | 3 | |
| 108-110 | Техника конькового хода. | 3 | |
| 111-112 | Техника попеременного четырехшажного хода. | 2 | |
| 113-114 | Техника конькового хода, переход с одного хода на другой. | 2 | |
| 115-116 | Бег на лыжах. КУ 3 км. | 2 | |
| 6. Раздел «Волейбол» – 16 часов | | | |
| 117 | Техника безопасности. Верхняя прямая подача. | 1 | ЛР 11, ЛР 12 |
| 118-119 | Приём мяча двумя руками снизу. | 2 | |
| 120-121 | Позиционное нападение, учебная игра. | 2 | |
| 122-123 | Верхняя передача мяча, в шеренгах со сменой мест, нападение через 3 зону. | 2 | |
| 124-125 | Передача мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача. | 2 | |
| 126 | Передача мяча над собой. Учебная игра. | 1 | |
| 127 | Одиночное и командное блокирование, приём мяча от сетки. | 1 | |
| 128 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра. | 1 | |
| 129-130 | Техника нападающего удара, блокирование. | 2 | |
| 131 | Приём мяча после отскока от сетки. | 1 | |
| 132 | Передача мяча двумя руками сверху в парах. | 1 | |
| | Самостоятельная работа | 20 | |
| 1 | Способы торможений, подъёмов | 10 | |
| 2 | Техники конькового хода | 10 | |
| 2 курс 2 семестр – 39 часов | | | |
| 6. Раздел «Волейбол» – 13 часов | | | |
| 133-134 | Приём мяча от сетки с отскоком. | 2 | |
| 135-136 | Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные). | 2 | |
| 137-138 | Совершенствование верхней прямой подачи. Учебная игра. | 2 | |
| 139 | Совершенствование приёма мяча сверху. Учебная игра. | 1 | |
| 140 | Совершенствование приёма мяча снизу. Учебная игра. | 1 | |
| 141 | Подача мяча по зонам. Учебная игра. | 1 | |

| | | | |
|---|---|------------|--------------|
| 142 | Техника подачи мяча в прыжке. | 1 | |
| 143 | Техника нападающего удара. Блокирование. | 1 | |
| 144 | Верхняя прямая подача КУ | 1 | |
| 145 | Приём передачи мяча сверху и снизу. КУ | 1 | |
| 7. Раздел «Настольный теннис» – 13 часов | | | |
| 146-147 | Позиция ног для нанесения удара, при ударе справа. | 2 | ЛР 11, ЛР 12 |
| 148-149 | Позиция ног для нанесения удара, при ударе слева. | 2 | |
| 150-151 | Игра накатом слева по левой диагонали. | 2 | |
| 152-153 | Игра накатом справа по правой диагонали. | 2 | |
| 154-155 | Игра накатом слева по прямой. | 2 | |
| 156-158 | Игра накатом справа по прямой. | 3 | |
| 8. Раздел «Атлетическая гимнастика» – 13 часов | | | |
| 159 | Техника безопасности. Выполнение круговых действий согнутыми в локтях руками перед собой. ОРУ | 1 | ЛР 11, ЛР 12 |
| 160-161 | Приседание со штангой с малым весом. ОРУ | 2 | |
| 162-163 | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. ОРУ | 2 | |
| 164-165 | УПР на укрепление мышц брюшной полости. ОРУ | 2 | |
| 166-167 | УПР на укрепление мышц спины и плечевого сустава. ОРУ | 2 | |
| 168-169 | УПР на перекладине (верхняя и нижняя). ОРУ | 2 | |
| 170 | Сгибание и разгибание рук с положения лёжа. ОРУ. | 1 | |
| 171 | Дифференцированный зачет за 4 семестр | 1 | |
| | Самостоятельная работа | 20 | |
| 1 | Контроль и самоконтроль на занятиях атлетической гимнастики. | 10 | |
| 2 | Техника силовых качеств посредством атлетической гимнастики. | 10 | |
| ВСЕГО: | Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 171 | |
| | Самостоятельная работа | 83 | |

4.Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2010.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб.пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.

Дополнительные источники:

1. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений [Текст]: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
2. Бурбо Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2005. – 420с.
4. Кремнев И. Атлетическая гимнастика [Текст] / Кремнев И. – М.: Феникс, 2011. – 286 стр.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2007. – 192 с.: ил.
6. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.
7. Лотоненко А. Физическая культура и здоровье [Текст]: монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев.- М.: «Еврошкола», 2008.- 450с.
8. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
9. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
10. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>