**ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУП.13 Физическая культура**

**43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»**

2025 г.

Рабочая программа общеобразовательного учебного предмета «Физическая культура» предназначена для освоения образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Рабочая программа разработана в соответствии с: требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), с учётом Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

Организация-разработчик: государственное бюджетное учреждение Калининградской области профессиональная образовательная организация «Колледж мехатроники и пищевой индустрии»

Разработчики: Комарецкая Дарья Михайловна, преподаватель

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано |  |
| Методист ГБУ Калининградской области ПОО |  |
| «Колледж мехатроники и пищевой индустрии» | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Дудина |
|  | «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2025\_\_ г. |

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| 1. Пояснительная Записка | 4 |
| 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 1. содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 4. ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ | 7  11  11  13 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |

**1. пояснительная записка УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело»

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413; на основе Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением "Федеральный институт развития образования", протокол № 3 от 21 июля 2015 г., регистрационный номер рецензии 376.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

**Содержание программы «Физическая культура» направлено 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.

**Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Общественные науки» ФГОС среднего общего образования. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура**

**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;

* **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 физкультурно­спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. **содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **80** |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 78 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 2 |
| лабораторных и практических занятий | 76 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **2** |
| **Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета** | |

**Введение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО**

Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содер­жания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

**Учебно-тренировочные занятия:**

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

* + - 1. **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 4х100 м, 4х400 м; бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши), прыжки в дли­ну с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной; метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра.

**2. Гимнастика**

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносли­вость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику.

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

**3. Спортивные игры**

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

Из перечисленных спортивных игр профессиональная образовательная организа­ция выбирает те, для проведения которых есть условия, материально-техническое оснащение, которые в большей степени направлены на предупреждение и профилак­тику профзаболеваний, отвечают климатическим условиям региона.

**3.1. Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением 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.

**3.2. Баскетбол**

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

**3.3. Футбол (для юношей)**

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

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

При реализации содержания общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ) максимальная учебная нагрузка обучающихся составляет - 80 часов.

**Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Аудиторные занятия. Содержание обучения** | **Количество часов** |
| Введение. Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | 2 |
| Практическая часть |  |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 30 |
| 2. Гимнастика | 18 |
| 3. Спортивные игры | 26 |
| Дифференцированный зачет | 2 |
| **Итого** | **78** |
| **Самостоятельная работа** | |
| Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополни­тельными видами спорта, подготовка к выпол­нению нормативов (ГТО) и др. | **2** |
| **Всего** | **80** |

1. **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Для обучающихся:

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреж­дений высшего профессионального образования / под ред. В.Я.Кикотя, И. С.Барчукова. — М., 2015.

2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2016.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образо­вания. — М., 2014.

Интернет - ресурсы:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10 — 11 классы: учеб. для общеобразоват. учреж­дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2012. — 237 с.: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8. <http://www.belgtis.ru/Docs/Физическая%20культура%20учебник%20%20В.И.%20Лях%20%202012.pdf>

2. Бишаева А. А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физиче­ская культура» для профессиональных образовательных организаций. — М.: Издательский центр «Академия», 2015. — 25 с. - <http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2015/08/15_Physical-culture.pdf>

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования – 14-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. - <http://www.academia-moscow.ru/ftp_share/_books/fragments/fragment_114101503.pdf>

1. **ПЕРСПЕКТИВНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Самостоятельная внеаудиторная работа** | **д/з** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел 1. Теоретическая часть** | | | |
| **Тема 1. Введение (2 часа)** | | **1 час** |  |
| 1-2 | Физическая культура в обшекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО |  | Подготовка доклада «Спорт в физическом воспитании студентов» |
| **Раздел 2. Практическая часть** | | | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика (30 часов)** | | **15 часов** |  |
| 3-4 | Обучение высокому и низкому старту. Обучение стартовому разгону, финишированию | Техника элементов бега (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). | ОФП. ОРУ |
| 5-6 | Закрепление техники высокого и низкого старта. Закрепление техники стартового разгона, финиширования. | Техника элементов бега (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). | Подготовка доклада: Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. |
| 7-8 | Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на дистанции 60 метров | Техника элементов бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). | ОФП. Бег на короткие дистанции (8х60м) |
| 9 | Закрепление техники бега на короткие дистанции. Бег 100м | Техника элементов бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). | ОФП. Бег на короткие дистанции  (4х100м) |
| 10 | Прием контрольных нормативов Бега на 60 метров и 100м | Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий | Подготовка доклада: «Техника бега на средние дистанции» |
| 11 | Техника бега на средние дистанции. Техника бега на дистанции. Техника бега на финише | Техника элементов бега на средние дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). | ОФП. Бег на средние дистанции. 500м (без учета времени) |
| 12 | Закрепление техники бега на средние дистанции. | Техника элементов бега на средние дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). | ОФП. Бег на средние дистанции. 1000м (без учета времени) |
| 13 | Прием контрольных нормативов 500м; 1000м | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. | ОФП. Бег по пересеченной местности 20 мин |
| 14 | Эстафетный бег. Передача палочки. Эстафетный бег. Передача в движении | Техника элементов эстафетного бега (старт, передача палочки в движении. | Подготовка доклада: Эстафетный бег. |
| 15 | Техника метания гранаты с места. Техника метания гранаты с разбега | Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. | Подготовка доклада: «Техника метания гранаты» |
| 16 | Прием контрольных нормативов метания гранаты | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. | Подготовка доклада: «Техника прыжка в длину с места» |
| 17 | Техника прыжка в длину с места. Техника прыжка в длину с 3 метров | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. | Подготовка доклада: «Техника прыжка в длину с 3 метров» |
| 18 | Прием контрольных нормативов прыжка в длину | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. | Подготовка доклада: «Преодоление полосы препятствий» |
| 19 | Преодоление полосы препятствий | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий легкой атлетикой. | Бег по пересеченной местности |
|  | **Тема 2.2. Кроссовая подготовка** |  |  |
| 20 | Обучение правильным движениям рук при ходьбе в заданном темпе | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Закрепление пройденного материала |
| 21 | Закрепление техники работы рук при ходьбе в заданном темпе | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Закрепление пройденного материала |
| 22 | Обучение правильной постановке стопы при ходьбе и беге в заданном темпе | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Закрепление пройденного материала |
| 23 | Закрепление техники постановки стопы при ходьбе в заданном темпе | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Закрепление пройденного материала |
| 24 | Обучение бегу в заданном темпе. Обучение ритмичному и глубокому дыханию в беге | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | ОФП. Бег на определенной дистанции (индивидуально) |
| 25 | Закрепление техники бега в заданном темпе. | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Бег в заданном темпе (индивидуально) |
| 26 | Техника бега на дистанции 2000м (дев), 3000м (юн) | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Закрепление техники бега на длинные дистанции (без учета времени) |
| 27 | Закрепление техники бега на средние дистанции. Бег 800м;1500м | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке |  |
| 28 | Техника бега на кроссовой дистанции | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Бег по пересеченной местности |
| 29 | Закрепление техники бега на кроссовой дистанции | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Бег в заданном темпе (индивидуально) |
| 30 | Проверка усвоения темпа бега в кроссе на определенной дистанции Бег 5000м (без учета времени) | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в кроссовой подготовке | Бег в заданном темпе (индивидуально) |
| 31 | Эстафетный бег. | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в эстафетном беге | Подготовка доклада: «Виды эстафетного бега» |
| 32 | Преодоление полосы препятствий | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий в преодолении полосы препятствий | Бег по пересеченной местности |
| **Тема 2.3. Атлетическая гимнастика (18 часов)** | | **9 часов** |  |
| 33-34 | Обучение техники упражнений для развития мышц груди. Обучение техники упражнений для развития брюшного пресса | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовкой | ОФП. Закрепление техники упражнений развития мышц груди и брюшного пресса. |
| 35-36 | Обучение рывка гири 16 кг. Обучение техники толчка 2-х гирь по 16 кг | Занятия атлетической гимнастикой в тренажерном зале. | ОФП. Закрепление техники рывка гири и 2-х гирь по 16 кг |
| 37-38 | Обучение жиму штанги лежа Обучение техники упражнений для развития мышц ног | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники жиму штанги |
| 39-40 | Обучение техники упражнений для развития мышц ног. Обучение техники упражнений для развития мышц спины | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития мышц ног и спины |
| 41-42 | Развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений на перекладине и брусьях | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Силовая выносливость (индивидуально) |
| 43 | Выполнение упражнений для развития мышц груди. Выполнение упражнений для развития брюшного пресса | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития мышц груди и брюшного пресса |
| 44 | Выполнение упражнений для развития плечевого пояса и рук | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития плечевого пояса и рук |
| 45 | Выполнение упражнений для развития мышц спины | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития мышц спины |
| 46 | Выполнение упражнений для развития мышц бедра | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития бедра |
| 47 | Выполнение упражнений для развития дельтовидных мышц | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития дельтовидных мышц |
| 48 | Выполнение упражнений для развития мышц и силы рук. Выполнение упражнений для развития плечевого пояса | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития силы рук и плечевого пояса |
| 49 | Выполнение упражнений для развития прыгучести | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития прыгучести |
| 50 | Выполнение упражнений для развития силовой выносливости на тренажерах | Основы методики планирования самостоятельных занятий силовой подготовки | ОФП. Закрепление техники упражнений для развития силовой выносливости на тренажерах |
| **Тема 2.4. Спортивные игры (26 часов)** | | **13 часов** |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |
| 51-52 | Обучение ловле и передачи мяча. Обучение ведению, броску мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | Техника безопасности на уроках баскетбола. | ОФП. Закрепление игровых приемов |
| 53-54 | Обучение остановке прыжком после ведения мяча. Обучение остановке прыжком и броску в кольцо | Баскетбол в системе физического воспитания. | ОФП. Закрепление игровых приемов |
| 55-56 | Обучение вырыванию и выбиванию (приемы овладения мячом) | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий баскетболом | ОФП. Закрепление игровых приемов |
| 57-58 | Обучение приемам техники защиты – перехват | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе самостоятельных занятий баскетболом | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 59-60 | Обучение приемам, применяемым против броска | Техника и тактика элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 61-62 | Обучение броска одной рукой в прыжке | Техника и тактика элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 63-64 | Обучение прохода с броском.  Игра по правилам баскетбола | Техника и тактика элементов баскетбола в процессе самостоятельных занятий | Игра по правилам баскетбола |
|  | **Волейбол** |  |  |
| 65 | Обучение стойки, техники перемещения волейболиста | Волейбол в системе физического воспитания. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 66 | Обучение техники передачи мяча снизу | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 67 | Обучение техники передачи мяча сверху | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 68 | Обучение техники подачи мяча. | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 69 | Обучение техники приема мяча | Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятия волейболом. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 70 | Учебная игра по правилам волейбола | Техника и тактика элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий | Игра по правилам волейбола |
|  | **Футбол** |  |  |
| 71 | Обучение ведения мяча. Обучение ударов ногой и головой. | Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры и судейство в футболе. Футбол в системе физического воспитания. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 72 | Обучение тактики отбора мяча | Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 73 | Обучение технике вбрасывания | Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 74 | Обучение двухсторонней игре. | Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 75 | Игра по правилам футбола. | Совершенствование техники и тактики элементов футбола в процессе самостоятельных занятий. | ОФП. Закрепление техники игровых приемов |
| 76 | Сдача контрольных нормативов волейбол; баскетбол |  | Подвижные игры |
| 77-78 | Дифференцированный зачет |  |  |
| 79-80 | Самостоятельная работа |  |  |

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в соответствии с Положением о периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты освоения учебной дисциплины** | **Формы и методы оценки** |
| **Знать:**  - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | -Выполнение упражнений общей и специальной подготовки по отдельным видам спорта;  - Сдача нормативов уровня физической подготовленности;  - Тестирование/ подготовка реферативной работы (для студентов специальной медицинской группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья)  - "Паспорт здоровья";  - Участие в соревнованиях Промежуточный контроль: зачет и дифференцированный зачет. |
| **Уметь:**  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |