бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

от 31.08.2021 № 528

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОУДБ. 06 Физическая культура**

Профессия 54.01.20 Графический дизайнер

Вологда,

2021

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура разработана в соответствии:

* федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 «Об приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413 ( с изменениями и дополнениями);
* методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы общего образования, утверждённых Министерством просвещения РФ 14 апреля 2021 года;
* рабочей программы воспитания по специальности ( профессии).

Организация-разработчик: бюджетное профессиональное образовательное учреждение Вологодской области «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Разработчик: Кисельникова Л. Г., преподаватель БПОУ ВО «Вологодский колледж технологии и дизайна»

Рассмотрена и рекомендована к использованию в учебном процессе   
предметной цикловой комиссией общеобразовательных учебных дисциплин, протокол № 1 от 30.08.2021 г.

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Стр. | |
| Паспорт рабочей программы учебного предмета | 4 |
| 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета | 7 |
| 2. Содержание учебного предмета | 13 |
| 4. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы | 17 |

**Паспорт рабочей программы учебного предмета ОУДБ. 06 Физическая культура**

**1. Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Рабочая программа учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования по профессии 54.01.20.Графический дизайнер.

Рабочая программа учебного предмета разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, реализуемого в пределах ОПОП СПО с учётом профиля получаемого профессионального образования

Учебный предмет ОУДБ.06 Физическая культура является предметом общеобразовательного учебного цикла и осваивается с учётом социально- экономического профиля профессионального образования.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными предметами:математикой, историей, ОБЖ. Рабочая программа ученого предмета Физическая культура имеет межпредметную связь с общепрофессиональными учебными дисциплинами: безопасность жизнедеятельности.

**2.Материально-техническое обеспечение программы учебного предмета**

Освоение программы учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура предполагает наличие спортивного и тренажёрного залов, стадиона, лыжной базы и лыжных трасс.

Помещения спортивного и тренажёрного залов удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов.

Оснащение спортивного и тренажёрного залов, лыжной базы, кабинета физической культуры обеспечивается спортивным оборудованием и инвентарём, печатными пособиями, информационными средствами.

**Оборудование спортивного зала и инвентарь:**

* баскетбольные фермы с кольцами
* баскетбольные мячи,
* волейбольная сетка с тросом и креплением,
* волейбольные мячи,
* гимнастические скамейки,
* гимнастическая стенка,
* скакалки
* обручи,
* гимнастические палки,
* гантели.

**Оборудование тренажёрного зала:**

* силовой комплекс,
* велотренажёр,
* доска для пресса,
* степы.

**Оборудование лыжной базы:**

* лыжи пластиковые с лыжными ботинками,
* лыжные палки.

**Технические средства обучения**:

* музыкальный центр,
* ноутбук,
* принтер
* секундомер,
* рулетка,
* калькулятор,
* флажки судейские

**3.Учебно-методическое обеспечение**

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

Основная литература**:**

* Андрохина Т. В., Третьякова К. В. Под редакцией Виленского М. Я. Физическая

культура. – М.: «Русское слово- учебник».2020.

* Матвеев А. П. Физическая культура 10-11. - М.: «Просвещение», 2018
* Матвеев А. П., Полехова С. С. Физическая культура. 10-11. - М.: «Вентана-Граф»
* 2020
* Лях В.И. Физическая культура. 10-11. - М.: «Просвещение», 2018.

**-** Погадаева Г. И. Физическая культура. 10-11. - М.: «Дрофа», 2018

Дополнительная литература:

* Морозов, О.В. Физическая культура и здоровый образ жизни : учеб. пособие / О.В.Морозов, В.О. Морозов. - 3-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2015
* Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова.- Москва: ИНФРА-М, 2019.
* Физическая культура в школе, 2018, № 1: научно-методический журнал –М.:, 2018.

Электронные ресурсы:

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

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

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

**4.Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с Положением о формах периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в БПОУ ВО « Вологодский колледж технологии и дизайна».

Текущий контроль осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала входе его изучения в следующих формах: практические и самостоятельные занятия, тесты, проекты, выполнение контрольно-измерительных заданий, элементов техники, тактических приёмов.

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания учебного предмета в форме дифференцированного зачёта.

Для текущего контроля и промежуточной аттестации создан фонд оценочных средств (ФОС), ФОС включает в себя материалы текущего контроля и материалы к промежуточной аттестации, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям оценки результатов подготовки.

**5.Основные образовательные технологии**

При реализации рабочей программы используются следующие технологии:

технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, игровые технологии.

Допустимо применение дистанционных образовательных технологий.

Использование платформ ZOOM, TEAMS, Веб-сервисов GOOGLE, Яндекс позволяют осуществлять онлайн обучение, в результате которого могут быть рассмотрены как теоретические вопросы, так и вопросы практического содержания, связанные с закреплением учебного материала.

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Освоение содержания учебного предмета обеспечивает достижение следующих результатов

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные показатели оценки результата** | |
| **Личностные** | **Результатом формирования *личностных учебных универсальных действий следует* считать:**  1.Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.  2.Сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру.  3.Способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;  **Личностные результаты реализации программы воспитания**  **ЛР9** Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т. д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.  **Личностные результаты реализации программы воспитания, определённые субъектом Российской Федерации**  **ЛР19** Обладающий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций  **ЛР20** Осознающий значимость здорового образа жизни и законопослушного поведения собственных и общественно-значимых целей. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Метапредметные** | **Метапредметные** результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:  **Регулятивные** универсальные учебные действия  1.умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;  2.умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;  **Познавательные** универсальные учебные действия  3.владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;  4.готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации и словарей разных типов ; умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;  **Коммуникативные** универсальные учебные действия  5.умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее) ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм информационной безопасности;  6.умение определять назначение и функции различных социальных институтов;  7.умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;  8.владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;  9.владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. |
| **Предметные** | Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:  - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики и 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

**Индивидуальный проект обучающегося по общеобразовательной учебной дисциплине** *ОУДБ.06 Физическая культура*

Индивидуальная проектная деятельность является обязательной частью образовательной деятельности обучающегося, осваивающего основную профессиональную образовательную программу среднего профессионального образования, предусматривающей получение среднего общего образования и специальности.

Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации образовательной деятельности студента (учебное исследование или учебный проект) в рамках освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством преподавателя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной).

*Результаты выполнения индивидуального проекта должны отражать:*

* сформированность навыков коммуникативной, учебно-исследовательской деятельности, критического мышления;
* способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности;
* сформированность навыков проектной деятельности, а также самостоятельного применения приобретённых знаний и способов действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей;
* способность постановки цели и формулирования гипотезы исследования, планирования работы, отбора и интерпретации необходимой информации, структурирования аргументации результатов исследования на основе собранных данных, презентации результатов.

Индивидуальный проект выполняется обучающимся в течение одного года в рамках учебного времени, специально отведённого учебным планом, и должен быть представлен в виде завершённого учебного исследования или разработанного проекта: информационного, творческого, социального, прикладного, инновационного, конструкторского, инженерного.

**Результаты изучения учебного предмета**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | | **УУД** | | | | |
| **Предметные** | | **Метапредметные** | | **Личностные** |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | | Знать современное состояние физической культуры и спорта.  Знать оздоровительные системы физического воспитания. | | Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. |
| 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | Знать формы и содержание физкультурных занятий.  Знать основные принципы построения самостоятельных занятий. | | Демонстрировать мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. | | Уметь организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки | Вносить коррекции в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля | | Овладевать системой профессиональных и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья . | | Самостоятельно использовать и оценивать показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. | |
| 3. Легкая атлетика. | Уметь технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: , перешагивание, «ножницы», перекидной.  Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); сдача контрольных нормативов | | Освоить техникку беговых упражнений (кроссового бега, бег на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4ґ 100 м, 4ґ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). | | Развивать физические качества и способности, совершенствовать функциональные возможности организма, укреплять здоровье. | |
| 4. Лыжная подготовка | Знать правила соревнований, технику безопасности при занятиях лыжным спортом.  Уметь оказывать первую помощь при травмах и обморожениях | | Овладевать техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодолевать подъемы и препятствия; выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдать на оценку технику лыжных ходов. | | Уметь разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.  Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | |
| 5. Гимнастика | Выполнять комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | | Освоить технику общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение  упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. | | Формировать устойчивую мотивацию и потребность в бережном отношений к своему здоровью. | |
| 6. Спортивные игры | Уметь выполнять технику игровых элементов на оценку.  Участвовать в соревнованиях по избранному виду спорта.  Освоить самоконтроль при занятиях; уметь оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации | | Освоить основные игровые элементы.  Знать правила соревнований по избранному игровому виду спорта. | | Развивать координационные способности, совершенствовать ориентации в пространстве, скорость реакции, дифференцировку пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развивать личностно-коммуникативные качества. | |
| 7. Плавание | Уметь составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | | Освоить старт, поворот, ныряния ногами и головой.  Закрепить выполнение упражнений по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине.  Освоить элементы игры в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); знать правил плавания в открытом водоеме.Знать способы транспортировки утопающего и оказание первой помощи. | | Знать технику безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и бассейне.  Освоить приёмы самоконтроля при занятиях плаванием | |
| 8.Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Знать и уметь грамотно использовать современные методики  дыхательной гимнастики. | | Знать средства и методы при занятиях дыхательной гимнастикой.  Знать правила заполнения дневника самоконтроля | | Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. | |

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Виды учебной деятельности** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 171 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 171 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 151 |
| лекционные занятия | 20 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | - |
| **Индивидуальный учебный проект** |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | |

**2.2. Содержание учебного предмета**

Введение

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Цели и задачи физического воспитания в колледже. Правила техники безопасности на уроках физической культуры (инструктаж). Самоконтроль во время занятий физической культурой.

Лёгкая атлетика

Инструктаж по правилам техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.Бег на короткую дистанцию (100 м).Бег на среднюю дистанцию (400 м).Эстафетный бег. Бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Метание гранаты 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Прыжки в длину с разбега . Прыжки в длину с места. Тройной прыжок. Эстафетный бег 4\*100м

Кроссовая подготовка

Бег с равномерной скоростью. Бег с ускорением, Бег по пересечённой местности.

Гимнастика

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте и в движении, остановки. Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах. Упражнения с палками. Упражнения со скакалками. Упражнения с обручем. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на осанку. Акробатические упражнения: стойки, висы, упоры, группировки, мост, кувырок вперёд. Акробатическая комбинация: ласточка, кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках, полушпагат, упор присев, встать прыжком с поворотом на 360 градусов. Методика проведения комплексов.

Атлетическая гимнастика

Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Работа на снарядах в тренажёрном зале. Упражнения на степах. Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения на станциях на развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.

Баскетбол

Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми (инструктаж). Стойки, перемещения, остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча. Броски мяча в кольцо с различных точек. Штрафные броски. Передачи мяча в движении в тройках со сменой места. Малая восьмёрка. Эстафеты с баскетбольными мячами. Подвижные игры с мячом. Бросок мяча в корзину после ведения. Бросок мяча в корзину после передачи. Правила игры в баскетбол. Тактические действия в защите индивидуальные и групповые. Тактические действия в нападении. Быстрый прорыв. Заслон. Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам.

.

Волейбол

,Правила игры в волейбол. Стойки, перемещения. Верхние передачи на месте, в парах, в кругу, через сетку, в стену, в парах в движении. Нижние передачи после набрасывания мяча партнёром, на месте над собой, в парах, в кругу, через сетку. Сочетание верхних и нижних передач. Передачи мяча из зон 1 и 5 в 6 зону .Нижняя подача мяча партнёру, в стену, через сетку. Верхняя подача мяча. Приём мяча с подачи. Подачи мяча в различные зоны. Снизу в парах после шага вправо или влево. Подводящие подвижные игры: два мяча, пионербол. Судейство соревнований по волейболу и жесты судей Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам. Тактические в нападении, Тактические действия в защите. Игра через игрока 3 зоны. Нападающий удар. Скидка. Постановка блока (ознакомление).

Лыжная подготовка

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажныйход.Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Способы безопасного падения, Спуски в различных стойках. Преодоление бугров и впадин. Подъёмы: ступающим шагом, скользящим шагом, полуёлочкой, ёлочкой, лесенкой. Повороты на месте вокруг пяток и вокруг носок лыж влево и вправо. Повороты в движении вправо и влево переступанием. Повороты на спусках упором, переступанием. контрнаклоном. Торможения различными способами. Лыжные эстафеты. .Краткие правила соревнований по лыжным гонкам. Лыжные гонки.

Плавание

Правила техники безопасности на воде. Спортивные способы плавания. Спасание и транспортировка утопающих, первая доврачебная помощь.

Профессионально прикладная физическая подготовка

Методика контроля за уровнем физической подготовленности. Основы здорового образа жизни. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры. Развитие профессионально значимых двигательных качеств.

Комплекс ГТО

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжок в длину с места толчком двух. Метание гранаты. Бег на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Челночный бег

**Темы индивидуальных проектов**

1. Физкультура, формирующая осанку
2. Красота и совершенство художественной гимнастики
3. Зачем нужна утренняя гимнастика
4. Сила, ловкость, красота
5. Быстрее, сильнее, выше
6. Виды бега и их влияние на здоровье человека
7. Плавание и его воздействие на развитие системы опорно-двигательного аппарата
8. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности
9. Спорт – альтернатива пагубным привычкам
10. Физкультура и спорт в жизни человека
11. Физика, физическая культура и спорт
12. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека
13. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности
14. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений
15. Профилактика возникновения профессиональных заболеваний.
16. Занятия физкультурой для беременных женщин и рожениц, страдающих избыточной массой тела
17. Олимпийские игры
18. Волейбол-путь к успеху
19. Проект «Вологда - спортивная» и т

**3.Тематический план и содержание учебного предмета ОУДБ.06 Физическая культура**

| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** | | **Объем часов** | **Реализация воспитательного потенциала занятия (виды и формы деятельности)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| **Введение** | **1** | **Содержание учебного материала:**  Задачи физической культуры в колледже | 1 | познавательная |
| **Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры** | **2** | **Содержание учебного материала:**  Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж «Правила ТБ на уроках физической культуры, лёгкой атлетики». Ознакомление с новым комплексом ГТО | 1 | познавательная |
|  | **Сам.** |  |  |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **3** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Бег на короткие дистанции Бег 30м. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Бег 3 мин. | 1 | практическая |
| 4-5 | Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | 2 |
| 6-7 | Бег с равномерной скоростью | 2 |
| 8 | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 6мин. | 1 |
| 9-10 | Бег на средние дистанции | 2 |
| 11 | Бег с различной скоростью | 1 |
| 12 | Метание мяча | 1 |
| 13 | Эстафетный бег | 1 |
| 14 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 15 | Прыжки в длину | 1 |
| 16 | Эстафетный бег | 1 |
|  | сам |  |  |  |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | **17** | **Содержание учебного материала:**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 1 | познавательная |
| **Правила спортивных игр и судейство соревнований** | **18** | **Содержание учебного материала:**  Основные правила игры в баскетбол | 1 | познавательная |
| 19 | Судейство соревнований, жесты судей | 1 |
| **Баскетбол** | **20** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | 1 | практическая |
| 21 | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | 1 |
| 22 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | 1 |
| 23 | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | 1 |
| 24 | Бросок мяча в корзину после передачи | 1 |
| 25 | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | 1 |
| 26 | Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину) | 1 |
| 27 | Развитие скоростных и координационных способностей.  Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | 1 |
|  | сам |  |  |  |
| **Гимнастика.** | **28** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности** на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Повторить акробатические упражнения 8-9 класса.**(** Стойки, упоры, висы) | 1 | практическая |
| 29 | Обучение акробатическим элементам 10класса: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках силой. Стойка на лопатках перекатом назад. | 1 |
| 30 | Составление зачётной комбинации по акробатике. | 1 |
| 31 | Выполнение акробатической комбинации в целом: ласточка кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа, переворот в полушпагат, упор присев встать прыжком с поворотом на 360. | 1 |
| 32 | Совершенствовать переворот назад через плечо в полушпагат. Выполнение упражнений у гимнастической стенки. (Упражнения у гимнастической стенки) | 1 |
| 33 | Совершенствовать акробатические упражнения в комбинации. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке. | 1 |
| 34 | Оценить акробатическую комбинацию. Выполнение упражнений с гантелями. | 1 |
| 35 | Выполнение гимнастических упражнений в парах | 1 |
| 36 | Повторение акробатических упражнений: «мост», «полушпагат», стойка на лопатках. Развитие равновесия, используя перевёрнутую гимнастическую скамейку. (Акробатическое упражнение «мост») | 1 |
| 37 | Выполнение упражнений с гимнастическими палками, скакалкой, обручем. Игры –эстафеты. | 1 |
| 38 | Перекаты, кувырки | 1 |
| 39 | Повороты кругом в движении. Развитие активной и пассивной гибкости. | 1 |
| 40 | Составить 2-3связки из 2х и более упражнений. Круговая тренировка на 5-6 станциях. | 1 |
| **Основы здорового образа жизни** | **41** | **Содержание учебного материала:**  О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании | 1 | познавательная  ЛР9 |
| 42 | зачёт | 1 |
| **Атлетическая гимнастика** | **43-44** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Коррекция фигуры | 2 | практическая |
| 45 | Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | 1 |
| 46 | Регуляция мышечного тонуса | 1 |
| 47-48 | Дифференцировка силовых характеристик движений | 2 |
|  | сам |  |  |  |
| **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **49** | **Содержание учебного материала:**  **Объём нагрузки с учётом индивидуальных особенностей организма** | 1 | познавательная |
| **50** | Признаки утомления  Восстановительные средства после физической нагрузки | 1 |
| **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | 51 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 1 | Практическая  ЛР19 |
| **Основы здорового образа жизни** | 52 | Особенности организации физического воспитания в зимний период | 1 | познавательная  ЛР20 |
| 53 | Роль физической культуры в обеспечения здоровья. Первая помощь при обморожениях. | 1 |
| **Лыжная подготовка** | **54** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Инструктаж Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход) | 1 | практическая |
| 55 | Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором.Прохождение дистанции до 2 км. (Одновременные хода) | 1 |
| 56 | Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. | 1 |
| 57-58 | Совершенствовать технику лыжных ходов. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт техники спуска с торможением и поворотами. | 2 |
| 59-60 | Повторение техники конькового хода. Подъём в горку коньковым ходом. Преодоление бугров и впадин при спуске со склона.  Коньковый ход | 2 |
| 61 | Спуски в различных стойках | 1 |
| 62 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 |
| 63 | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. (Повороты и торможения ) | 1 |
| 64 | Правила проведения самостоятельных занятий. Эстафетный бег,передача эстафеты. Совершенствование горной техники.  (Лыжные эстафеты) | 1 |
| 65-66 | Тактическая подготовка лыжника. Правила соревнований. Соревнования по лыжным гонкам. (Лыжные гонки) | 2 |
|  | сам |  |  |  |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | **67-68** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Контроль за уровнем физической подготовленности | 2 | практическая |
| **Волейбол.** | **69** | **Содержание учебного материала**  Техника безопасностина занятиях волейболом. Судейство соревнований и жесты судей, заполнение протокола игры**.** | 1 | практическая |
| 70 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Закрепить технику приёма мяча снизу с подачи. Учить передаче мяча из зон 1, 5 и 6 в зону. Совершенствовать технику изученных приёмов. (Приём с подачи) | 1 |
| 71 | Совершенствовать технику передач мяча через сетку**. (**Нижние передачи) | 1 |
| 72 | Обучение нападающему удару в парах. Совершенствовать верхнюю прямую подачу.(Верхняя подача) | 1 |
| 73-74 | Повторить технику нападающего удара. Учебная игра. | 2 |
| 75 | Совершенствовать технику нападающего удара. Совершенствовать верхнюю прямую подачу. | 1 |
| 76 | Нижняя подача, | 1 |
| 77 | Зачёт- верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в волейболе, блокирование. (Постановка блока) | 1 |
| 78 | Передачи в тройках Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| 79 | Верхние и нижние передачи в щит. Повторение правил игры. | 1 |
| 80 | Приём мяча снизу в парах после шага вправо или влево. | 1 |
| 81-82 | Совершенствование изученных приёмов игры. | 2 |
| 83 | Двусторонняя учебная игра по упрощённым правилам | 1 |
| 84 | Игра через игрока третьей зоны. Скидки. (Техника нападения) | 1 |
| 85-86 | Техника защиты | 2 |
| 87-88 | Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам | 2 |
|  | сам |  |  |  |
| Основы здорового образа жизни | 89 | Содержание учебного материала:  Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры | 1 | Практическая  ЛР19  ЛР20 |
| 90 | зачёт |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры** | **91** | **Содержание учебного материала:**  Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». | 1 | познавательная |
| 92 | Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | 1 |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **93** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности**.  Бег на короткие дистанции Бег 30м. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Бег 3 мин. | 1 | практическая |
| 94-95 | Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | 2 |
| 96-97 | Бег с равномерной скоростью | 2 |
| 98 | Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 6 мин. | 1 |
| 99-100 | Бег на средние дистанции | 2 |
| 101 | Бег с различной скоростью | 1 |
| 102 | Метание мяча | 1 |
| 103 | Эстафетный бег | 1 |
| 104 | Кроссовая подготовка | 1 |
| 105 | Прыжки в длину | 1 |
| 106 | Эстафетный бег | 1 |
|  |  |  |  |  |
| **Методика контроля за уровнем физической подготовки** | **107-108** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Контроль уровня физической подготовленности | 1 | познавательная |
| **Правила спортивных игр и судейство соревнований** | **109** | **Содержание учебного материала:**  Основные правила спортивных игр (баскетбол), жесты судей, заполнение протокола игры. | 2 | познавательная |
| **Баскетбол** | **110** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Инструктаж «Правила ТБ** на уроках спортивных игр (баскетбол)». Совершенствование перемещений и остановок. Передачи мяча на месте. | 1 | практическая  спортивно-оздоровительная |
| 111 | Совершенствование передач мяча различными способами на месте. Бросок в кольцо. Быстрый прорыв (2х1). (Передача мяча одной рукой) | 1 |
| 112 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Бросок в кольцо из под щита. (Ведение мяча на месте и в движении) | 1 |
| 113 | Ловля высоко летящего мяча, бросок в кольцо. Передачи мяча со сменой мест в тройках. Малая восьмёрка. | 1 |
| 114 | Бросок мяча в корзину после передачи | 1 |
| 115 | Эстафеты с ведением мяча и бросками в кольцо. Игра Стрит-бол. (Бросок мяча в корзину после ведения) | 1 |
| 116 | Повторение техники штрафного броска. Тактика нападения. Совершенствование раннее изученных ЗУН. (Штрафные броски в корзину) | 1 |
| 117 | Развитие скоростных и координационных способностей.  Игра баскетбол. (Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам) | 1 |
|  | сам |  |  |  |
| **Гимнастика.** | **118** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Стойки, упоры, висы | 1 | практическая |
| 119 | Упражнения у гимнастической стенки | 1 |
| 120-121 | Гимнастические упражнения в парах | 2 |
| 122 | Акробатическое упражнение «мост» | 1 |
| 123 | Составление зачётной комбинации по акробатике. | 1 |
| 124 | Перекаты, кувырки | 1 |
| 125 | Выполнение акробатической комбинации в целом: ласточка кувырок вперёд, сед углом, стойка на лопатках перекатом назад из седа, переворот в полушпагат, упор присев встать прыжком с поворотом на 360. | 1 |
| 126 | Зачёт | 1 |
|  |  |  |
| **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **127** | **Содержание учебного материала:**  Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. | 1 | познавательная |
| 128 | Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. | 1 |
| **Лыжная подготовка** | **129-130** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Совершенствовать попеременный двухшажный ход. (Попеременный двухшажный ход) | 2 | практическая  спортивно-оздоровительная  ЛР19 |
| 131-132 | Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Подъём скользящим шагом. Спуск в основной стойке, торможение упором.Прохождение дистанции до 2 км. (Одновременные хода) | 2 |
| 134-135 | Совершенствование техники конькового хода. | 2 |
| 136-137 | Эстафеты на лыжах. Спуски, повороты, торможения. | 2 |
| 138-139 | Соревнования по лыжным гонкам. | 2 |
|  | сам |  |  |  |
| **Методика проведения комплексов гимнастических упражнений** | 140-141 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Составление и выполнение комплексов упражнений с учётом будущей специальности | **2** | практическая |
| **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями** | **142** | **Содержание учебного материала:**  Основные принципы построения самостоятельных занятий | 1 | познавательная |
| 143 | **Содержание учебного материала:**  Способы регулирования нагрузки | 1 | познавательная |
| **Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания** | **144-145** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 | практическая  ЛР19 |
|  | **сам** |  |  |  |
| **Плавание** | **146** | **Cодержание учебного материала:**  **Техника безопасности.**  Спортивные способы плавания | 1 | познавательная |
| 147 | Способы спасания утопающих | 1 | познавательная |
| **Атлетическая гимнастика** | **148** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Регуляция мышечного тонуса | 1 | практическая |
| 149 | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  Коррекция фигуры | 1 | практическая |
| **Комплекс ГТО** |  | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия** |  | практическая |
| 151 | Бег на короткие дистанции Метание гранаты | 1 | практическая |
| 152 | Челночный бег. Подтягивание | 1 | практическая |
| 153 | Кроссовая подготовка | 1 | практическая |
| 154 | Прыжки в длину | 1 | практическая |
| 155 | Эстафетный бег | 1 | практическая |
|  | сам |  |  |  |
| **Легкая атлетика и кроссовая подготовка** | **156-157** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности**.  Бег на короткие дистанции Бег 30м. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Бег 3 мин. | 2 | практическая |
| 158-159 | Бег на короткие дистанции (60-100м). Специальные беговые упражнения Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 4 мин. | 2 | практическая |
|  | сам |  |  |  |
| **Атлетическая гимнастика** | **160-161** | **Содержание учебного материала:**  **Практические занятия**  **Техника безопасности.**  Коррекция фигуры | 2 | практическая |
| 162-163 | Развитие двигательных качеств в тренажёрном зале. | 2 | практическая  ЛР19 |
| 164-165 | Регуляция мышечного тонуса | 2 |
| 166-167 | Дифференцировка силовых характеристик движений | 2 |
| 168-169 | Развитие профессионально значимых двигательных качеств | 2 |
|  | 170-171 | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного  зачёта | **2** |  |
| **Итого аудиторных занятий 171**  **в том числе**  **практических занятий 151**  **Итого самостоятельной работы 0**  **Всего часов 171** | |  |