

Приложение 2.12
к ОПОП-П по профессии
15.01.05 Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))

Рабочая программа дисциплины
«ОУД. 12 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рекомендовано к использованию в качестве внутреннего документа ЦК физической культуры ГБПОУ ИТМ (Протокол № 7 от 27.06.2024).

Дата введения в действие 01.09.2024, приказ директора ГБПОУ ИТМ от 02.07.2024 № 84/1-ОД

Реализуется - Государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением Иркутской области «Иркутский техникум машиностроения им. Н.П. Трапезникова»

Организация - разработчик - Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Иркутский техникум авиастроения и материалообработки».

Составители:

Полякова Светлана Андреева, преподаватель

Лялина Наталия Викторовна, преподаватель

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413), федеральной образовательной программы среднего общего образования (утв. приказом Министерством просвещения РФ от 18.05.2023 № 371) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 15.11.2023 № 863).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины	4
1.4. Обоснование часов профессионально-ориентированного содержания ОПОП-П.....	10
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	11
2.1. Трудоемкость освоения дисциплины.....	11
2.2. Содержание дисциплины	12
2.2.1 Содержание дисциплины для основной группы	12
2.2.2 Содержание дисциплины для подготовительной группы.....	27
2.2.3 Содержание дисциплины для специальной группы	40
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	50
3.1. Материально-техническое обеспечение	50
3.2. Учебно-методическое обеспечение.....	50
49. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	50

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Цель и место дисциплины в структуре образовательной программы

Цель дисциплины «Физическая культура»: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям и физической культуре у будущего квалифицированного специалиста.

Дисциплина «Физическая культура» включена в обязательную часть общеобразовательного цикла образовательной программы.

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

Освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных, в части:

гражданского воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; – осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; – принятие традиционных национальных, общечеловеческих, гуманистических и демократических ценностей; – готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; – готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации; – умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; – готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;
патриотического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; – ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; – идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
духовно-нравственного воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – осознание духовных ценностей российского народа; – сформированность нравственного сознания, этического поведения; – способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; – осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; – ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на

	основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
эстетического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; – способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; – убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; – готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
физического воспитания:	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; – потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
трудового воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; – готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; – интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; – готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;
экологического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; – планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; – активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; – умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; – расширение опыта деятельности экологической направленности.
ценности научного познания	<ul style="list-style-type: none"> – сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; – совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; – осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметных, отражающих овладение универсальными:

учебными	а) базовые	– самостоятельно	формулировать	и
----------	------------	------------------	---------------	---

<p>познавательными действиями</p>	<p>логические действия</p>	<p>актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> – устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; – определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; – выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; – разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; – вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.
	<p>б) базовые исследовательские действия</p>	<ul style="list-style-type: none"> – владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; – осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); – формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; – анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; – давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; – осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

		<ul style="list-style-type: none"> - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.
	в) умения работать с информацией	<ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; - создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; - оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; - использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; - владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
коммуникативными действиями	а) умения общения	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; - распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; - владеть различными способами общения и взаимодействия; - аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; - развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.
регулятивными действиями	а) умения самоорганизации	<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; - самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям;

		<ul style="list-style-type: none"> - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретённый опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; - постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
	б) умения самоконтроля, принятия себя и других	<ul style="list-style-type: none"> - давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; - владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; - использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; - оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; - принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; - признавать своё право и право других на ошибку; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.
	в) умения совместной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; - оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; - предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Предметные результаты должны обеспечивать:

<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества; – ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; – положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. – характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; – положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; – выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.
<p>Раздел «Организация самостоятельных занятий»</p>	<ul style="list-style-type: none"> – проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; – контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; – планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне". – планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; – организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; – проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел "Физическое совершенствование"	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; – выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании; – выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки; – демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); – демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне". – выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; – выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; – демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; – демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); – выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".
---------------------------------------	--

1.4. Обоснование часов профессионально-ориентированного содержания ОПОП-П

№ п/п	№, наименование темы	Объем часов	Обоснование включения в рабочую программу
1.	Тема 1.1. Физическая культура как явление культуры	2	Протокол ЦК физической культуры № 7 от 27.06. 2024 г.
2.	Тема 2.1. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	2	
3.	Тема 3.1. Физическое совершенствование	2	
4.	Тема 3.9 Гимнастика	2	
Всего		8	

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Трудоемкость освоения дисциплины

Наименование составных частей дисциплины	Объем в часах	В т.ч. в форме практ. подготовки	Распределение объёма учебной деятельности по курсам и семестрам, час.			
			1 курс		2 курс	
			1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Учебные занятия, в том числе:	80		34	46		
– урок	80		34	46		
– практическое занятие						
– лабораторное занятие						
– консультация						
– лекция						
– семинар						
Самостоятельная работа						
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2			2		
Всего	82		34	48		

2.2. Содержание дисциплины

2.2.1 Содержание дисциплины для основной группы

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.
Раздел 1. Знания о физической культуре			
Тема 1.1. Физическая культура как явление культуры	Содержание		7/0
	1.	<p>Физическая культура как социальное явление</p> <p>Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 №329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение упражнения ОФП.</p>	1
	2.	<p>Входной контроль, сдача учебных нормативов.</p> <p>Определение исходного состояния обучающегося. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Сдача учебных нормативов.</p>	1
	3.	<p>Здоровый образ жизни современного человека.</p> <p>Роль и значение адаптации организма в</p>	1

	<p>организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p><i>Выполнение упражнения ОФП.</i></p>	
4.	<p>Физическая культура как основа профессиональной деятельности</p> <p>Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p> <p><i>Подбор и выполнение физических упражнений для развития профессиональных качеств.</i></p>	1
5. б.	<p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.</p> <p>Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p>	2

		<i>ОРУ в шаге, беге, группах. Выполнение упражнения ОФП. Оказание первой помощи пострадавшему.</i>	
	7.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры. История и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет. Выполнение упражнений для подготовки к сдаче нормативов ГТО. <i>Обучение технике низкого старта. Подвижные игры.</i>	1
Раздел 2. Организация самостоятельных занятий			
Тема 2.1. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	Содержание		3/0
	8.	Анализ физического состояния	2
	9.	Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу "Ключ"). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению	

		<p>требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p> <p><i>Проверка текущего состояния организма</i> <i>Развитие профессионально значимых физических и психических качеств. Отработка основных приемов самомассажа.</i> <i>Эстафеты. Обучение технике высокого старта.</i></p>	
	10.	<p>Активный отдых и досуг Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p><i>Кроссовый бег на 1000 метров. Обучение технике стартового бега по дистанции.</i></p>	1
Раздел 3. Физическое совершенствование			
Тема 3.1. Физическое совершенствование.	Содержание		2/0
	11.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. <i>Проведение комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры.</i></p>	1
	12.	<p>Атлетическая и аэробная гимнастика. Стретчинг и шейпинг. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы</p>	1

		<p>физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p> <p><i>Выполнение гимнастических связок, стретчинг, шейпинг, упражнения на растяжку.</i></p>	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".			
Тема 3.2. Волейбол	Содержание		16/0
	13. Правила игры в волейбол		2
	14. Правила техники и тактики игры. Нарушения, жесты судей. Техника безопасности во время занятия волейболом. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. <i>Учебная игра с малым набором правил.</i>		
	15. Техника выполнения игровых действий		2
	16. Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Учебная игра с большим набором правил.		
	17. Техника перемещения в игре волейбол.		2
	18. Обучение техники перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, с крестным шагом, ускорение под углом 45 градусов). Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Упражнения в парах, тройках через сетку.		
	19. Нападающий удар в игре волейбол		2
	20. Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Подводящие упражнения, работа в парах через сетку. Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево. Разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию. Подводящие упражнения. ОРУ. Отработка нападающего удара в процессе игры.		

	21. 22.	Техника блокирования Обучение технике одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног, блокирующих). Подводящие упражнения, работа в парах через сетку.	2
	23. 24.	Верхняя и нижняя подача, перемещение игроков. Подводящие упражнения к технике стойки игроков (бег, скачок вперед, сторону, приставным и скрестным шагом). Отработка подачи мяча через волейбольную сетку, передачи с движением вдоль сетки. Углубленное изучение жестов судей волейбола.	2
	25. 26.	Техника командной тактики игры Обучение технике командной тактики игры. Тактические действия команды в нападении. Подводящие упражнения. Командная игра по правилам с навыками судейства.	2
	27. 28.	Учебно-тренировочная игра с большим набором правил. Участие в судействе соревнований по волейболу. Командная игра.	2
Тема 3.3. Настольный теннис	Содержание		6/0
	29.	Правила игры в настольный теннис Общефизическая подготовка к игре: упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса; упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения типа «полоса препятствий»; упражнения для развития общей выносливости. Техника безопасности во время занятия настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис, соблюдение их в процессе игровой деятельности. подача, подрезка мяча.	1
	30.	Основные технические приемы игры в настольный теннис Общефизическая подготовка к игре: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; упражнения для развития игровой ловкости; упражнения для развития специальной выносливости; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; упражнения с отягощениями. Основные технические приемы: исходные положения; способы передвижения; способы держания ракетки; подачи по способу расположения игрока и месту выполнения контакта ракетки мячом. Технические приемы	1

		нижним вращением (срезка, подрезка). Технические приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка). Технические приемы с верхним вращением (накат, топс-удар)	
	31. 32.	Тактические действия игры в настольном теннисе Общефизическая подготовка к игре: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; упражнения для развития игровой ловкости; упражнения для развития специальной выносливости; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; упражнения с отягощениями. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.	2
	33. 34.	Двухсторонняя игра Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств; быстроты действий; общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1x1, 1x2, 2x2. Командная учебная игра. Судейство игры.	2
		Всего за 1 курс 1 семестр	34
Тема 3.4. Баскетбол	Содержание		13/0
	35.	Правила игры в баскетбол Правила игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Техника безопасности во время занятия баскетболом. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Техника безопасности по разделу «Баскетбол». Подводящие упражнения, работа в парах. ОРУ	1
	36. 37.	Техника ловли и передачи мяча Обучение технике ловли и передач мяча	2

	различными способами с сопротивлением и без сопротивления. Подводящие упражнения, разучивание техники.	
38. 39.	Техника ведения мяча Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега <i>Эстафеты. Игра по упрощенным правилам, ОФП.</i>	2
40. 41.	Техника бросков по кольцу Подводящие упражнения, игра стритбол. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, "змейкой", на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.	2
42. 43.	Броски с разных дистанций и положений. Броски со штрафной линии, из-за 3 секундной зоны. Броски с разных дистанций и положений. Совершенствование бросков с разных	2

		дистанций. Совершенствование штрафных бросков. Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с "тенью" (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения	
	44.	Атакующие действия в парах и тройках. Совершенствование тактики и взаимодействия.	1
	45.	Защитные действия, индивидуальные, командные. Совершенствование тактических действий.	1
	46. 47.	Учебная игра с большим набором правил Участие в судействе соревнований по баскетболу по упрощенным правилам. Жесты судей баскетбола. Совершенствование техники игры по правилам. Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.	2
Тема 3.5 Футбол.	Содержание		8/0
	48.	Правила игры в футбол Правила игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Роль и обязанности судейской бригады. Техника безопасности во время занятия футболом. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя или болельщика. Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения. Профилактика пагубных привычек, асоциального поведения. Антидопинговое поведение. Организация и проведение соревнований по футболу. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России,	1

	<p>Европе, мире (РФС, УЕФА, ФИФА), их роль и основные функции.</p> <p>Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Структура управления в профессиональных футбольных клубах, направления деятельности. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые при занятиях футболом.</p>	
49. 50.	<p>Техника ведения и передачи мяча</p> <p>Подводящие упражнения для ведения и передачи мяча. Эстафеты с мячом на совершенствование техники ведения. Проведение эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, "рывками", изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, "змейкой"). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов.</p>	2
51. 52.	<p>Техника ударов по летящему мячу</p> <p>Работа в парах (удары по летящему мячу средней частью подъема ноги). Совершенствование перемещений игрока. Удары по мячу, остановка и прием мяча. Организация, проведение самостоятельных занятий по футболу и занятий на развитие физических качеств футболиста. Правила безопасности во время самостоятельных занятий футболом. Комплексы упражнений общеразвивающей, подготовительной и специальной направленности. Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях футболом и соревновательной деятельности.</p>	2
53.	<p>Техника игры вратаря.</p> <p>Подводящие упражнения, ОРУ. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через</p>	1

		препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).	
	54.	Техника остановки мяча ногой и грудью. Работа на технику остановки мяча ногой и грудью. Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.	1
	55.	Учебная игра «Футбол» Игра по правилам. Акцентирование на судейство игры. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Система проведения и судейство соревнований по футболу. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.	1
Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
Тема 3.6	Содержание		7/0
Подготовка к сдаче норм и требований ГТО	56.	Сдача нормативов ГТО: скоростные возможности	2
	57.	ОРУ. Челночный бег 3 по 10м. Проведение эстафеты, сдача норматива.	
	58.	Сдача нормативов ГТО: выносливость	1
		ОРУ. Бег на 2000 м/3000м.	
	59.	Сдача нормативов ГТО: сила	1
		ОРУ. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Отжимание в упоре лежа.	
	60.	Сдача нормативов ГТО: скоростно-силовые возможности	2
	61.	ОРУ. Пресс за 1 мин., за 3 мин. Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами.	
	62.	Сдача нормативов ГТО: гибкость	1

		ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	
Тема 3.7. Спортивные игры, отражающие национальные игры или этнокультурные особенности	Содержание		4/0
	63.	Подвижные игры.	2
	64.	Проведение различных подвижных игр с инвентарем и без.	
	65.	Лапта.	2
	66.	Правила игры, освоение игры. ОФП. Физическая подготовка к оздоровительным системам физической культуры, национальным видам спорта, культурно-этнических игр.	
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
Тема 3.8. Общая физическая подготовка.	Содержание		4/0
	67.	Развитие силовых способностей. Техника безопасности во время занятия ОФП. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1
	68.	Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорениями из	1

		разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.	
	69. 70.	Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.	2
Модуль «Гимнастика»			
Тема	3.9	Содержание	4/0
Гимнастика	71.	Основы техники гимнастических упражнений Техника безопасности во время занятия гимнастикой. Развитие гибкости: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития	1

	<p>подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).</p> <p>Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).</p>	
72.	<p>Гимнастические упражнения на развитие координации движений.</p> <p>Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p>ОРУ, ОФП в парах, тройках.</p>	1
73.	<p>Гимнастические упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери</p>	1

		качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу "подкачки"), приседания на одной ноге "пистолетом" (с опорой на руку для сохранения равновесия). Упражнения с инвентарем в тренажерном зале.	
	74.	Гимнастические упражнения на развитие выносливости Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Бег в равномерном темпе по дистанции на время. (15-20-25 минут)	1
Модуль «Легкая атлетика»			
Тема 3.10. Легкая атлетика	Содержание		6/0
	75.	Техника бега Техника безопасности во время занятия легкой атлетикой. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции).	1
	76.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания Развитие выносливости. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Метание гранаты. Подводящие упражнения, выполнение метания.	1
	77.	Бег с максимальной скоростью Бег на 30м., 60м., 100м.	1

	78.	Бег на короткие дистанции Сдача нормативов по легкой атлетике. Бег на 30м., 60м., 100м.	1
	79. 80.	Бег на длинные дистанции Сдача нормативов по легкой атлетике. Бег на 1000м, 2000м. Кроссовый бег на дистанции 1500 м., 2000 м.	2
Промежуточная аттестация	81. 82.	Дифференцированный зачет Проверка освоения материала учебной дисциплины	2
		<i>Всего за 1 курс 2 семестр</i>	48
		<i>Всего за курс учебной дисциплины</i>	82

2.2.2 Содержание дисциплины для подготовительной группы

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.
Раздел 1. Знания о физической культуре			
Тема 1.1. Физическая культура как явление культуры	Содержание		7/0
	1.	Физическая культура как социальное явление Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 №329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ. Инструктаж по охране труда и технике	1

	безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение упражнения ОФП.	
2.	Входной контроль, сдача учебных нормативов. Определение исходного состояния обучающегося. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Выполнение учебных нормативов.	1
3.	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. <i>Выполнение упражнения ОФП.</i>	1
4.	Физическая культура как основа профессиональной деятельности Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. <i>Подбор и выполнение физических упражнений для развития профессиональных качеств.</i>	1
5. 6.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их	2

		<p>предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p> <p><i>ОРУ в шаге, беге, группах. Выполнение упражнения ОФП. Оказание первой помощи пострадавшему.</i></p>	
	7.	<p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры. История и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет. Выполнение упражнений для подготовки к сдаче нормативов ГТО.</p> <p><i>Обучение технике низкого старта. Подвижные игры.</i></p>	1
Раздел 2. Организация самостоятельных занятий			
Тема 2.1. Способы самостоятельной двигательной деятельности	Содержание		3/0
	8.	Анализ физического состояния	2
	9.	<p>Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.</p> <p>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу "Ключ").</p> <p>Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p>	

		<p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне", способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле.</p> <p>Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p> <p><i>Проверка текущего состояния организма</i></p> <p><i>Развитие профессионально значимых физических и психических качеств. Отработка основных приемов самомассажа.</i></p> <p><i>Эстафеты. Обучение технике высокого старта.</i></p>	
	10.	<p>Активный отдых и досуг</p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p><i>Кроссовый бег на 1000 метров (выполнение на результат). Обучение технике стартового бега по дистанции.</i></p>	1
Раздел 3. Физическое совершенствование			2/0
Тема 3.1. Физическое совершенствование.	11.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.</p> <p><i>Проведение комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры.</i></p>	1

	12.	Атлетическая и аэробная гимнастика. Стретчинг и шейпинг. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. <i>Выполнение гимнастических связок, стретчинг, шейпинг, упражнения на растяжку.</i>	1
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".			
Тема 3.2. Волейбол	Содержание		16/0
	13.	Правила игры в волейбол	2
	14.	Правила техники и тактики игры. Нарушения, жесты судей. Техника безопасности во время занятия волейболом. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. <i>Учебная игра с малым набором правил.</i>	
	15.	Техника выполнения игровых действий	2
	16.	Техника выполнения игровых действий: "постановка блока", атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Учебная игра с большим набором правил.	
	17.	Техника перемещения в игре волейбол.	2
	18.	Обучение техники перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, с крестным шагом, ускорение под углом 45 градусов). Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Упражнения в парах, тройках через сетку.	
	19.	Нападающий удар в игре волейбол	2
	20.	Общефизическая подготовка. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Подводящие упражнения, работа в парах через сетку. Обучение технике прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево. Разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию. Подводящие упражнения. ОРУ. Отработка нападающего удара	

		в процессе игры.	
	21. 22.	Техника блокирования Обучение технике одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног, блокирующих). Подводящие упражнения, работа в парах через сетку.	2
	23. 24.	Верхняя и нижняя подача, перемещение игроков. Подводящие упражнения к технике стойки игроков (бег, скачок вперед, сторону, приставным и скрестным шагом). Отработка подачи мяча через волейбольную сетку, передачи с движением вдоль сетки. Углубленное изучение жестов судей волейбола.	2
	25. 26.	Техника командной тактики игры Обучение технике командной тактики игры. Тактические действия команды в нападении. Подводящие упражнения. Командная игра по правилам с навыками судейства.	2
	27. 28.	Учебно-тренировочная игра с большим набором правил. Участие в судействе соревнований по волейболу. Командная игра.	2
Тема 3.3. Настольный теннис.	Содержание		
	29.	Правила игры в настольный теннис Общефизическая подготовка к игре: упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса; упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения типа «полоса препятствий»; упражнения для развития общей выносливости. Техника безопасности во время занятия настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис, соблюдение их в процессе игровой деятельности. подача, подрезка мяча.	1
	30.	Основные технические приемы игры в настольный теннис Общефизическая подготовка к игре: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; упражнения для развития игровой ловкости; упражнения для развития специальной выносливости; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; упражнения с отягощениями. Основные технические приемы: исходные положения; способы передвижения; способы держания ракетки; подачи по способу расположения игрока и месту выполнения	1

		контакта ракетки мячом. Технические приемы нижним вращением (срезка, подрезка). Технические приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка). Технические приемы в верхним вращением (накат, топс-удар)	
	31. 32.	Тактические действия игры в настольном теннисе Общефизическая подготовка к игре: упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; упражнения для развития игровой ловкости; упражнения для развития специальной выносливости; упражнения для развития скоростно-силовых качеств; упражнения с отягощениями. Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища) Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа. Техника защиты. Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.	2
	33. 34.	Двухсторонняя игра Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств; быстроты действий; общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1x1, 1x2, 2x2. Командная учебная игра. Судейство игры.	2
		Всего за 1 курс 1 семестр	34
Тема 3.4. Баскетбол	Содержание		13/0
	35.	Правила игры в баскетбол Правила игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Техника безопасности во время занятия баскетболом. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Подводящие упражнения, работа в парах. ОРУ	1
	36. 37.	Техника ловли и передачи мяча Обучение технике ловли и передач мяча	2

	различными способами с сопротивлением и без сопротивления. Подводящие упражнения, разучивание техники.2	
38. 39.	Техника ведения мяча Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места. <i>Игра по упрощенным правилам, ОФП.</i>	2
40. 41.	Техника бросков по кольцу Подводящие упражнения, игра стритбол. Техника бросков мяча прыжком без сопротивления. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, "змейкой". Прыжки через скакалку в легком темпе на месте и с передвижением. Броски баскетбольного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя.	2
42. 43.	Броски с разных дистанций и положений. Броски со штрафной линии, из-за 3 секундной зоны. Броски с разных дистанций и положений. Совершенствование бросков с разных дистанций. Совершенствование штрафных бросков. Развитие координации движений. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде направлением передвижения	2
44.	Атакующие действия в парах и тройках. Совершенствование тактики и взаимодействия в парах.	1
45.	Защитные действия, индивидуальные, командные. Совершенствование тактических действий в парах, тройках.	1
46. 47.	Учебная игра с большим набором правил Участие в судействе соревнований по баскетболу по упрощенным правилам. Жесты судей баскетбола. Развитие выносливости. Гладкий бег в режиме умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени	2

	игры.	
Тема 3.5 Футбол.	Содержание	8/0
	48. Правила игры в футбол Правила игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Роль и обязанности судейской бригады. Техника безопасности во время занятия футболом. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя или болельщика. Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения. Профилактика пагубных привычек, асоциального поведения. Антидопинговое поведение. Организация и проведение соревнований по футболу. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире (РФС, УЕФА, ФИФА), их роль и основные функции. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Структура управления в профессиональных футбольных клубах, направления деятельности. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые при занятиях футболом.	1
	49. Техника ведения и передачи мяча 50. Подводящие упражнения для ведения и передачи мяча. Эстафеты с мячом на совершенствование техники ведения. Проведение эстафеты. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу) изменением направления передвижения. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, "змейкой").	2
	51. Техника ударов по летящему мячу 52. Работа в парах (удары по летящему мячу средней частью подъема ноги). Совершенствование перемещений игрока. Удары по мячу, остановка и прием мяча. Организация, проведение самостоятельных занятий по футболу и занятий на развитие физических качеств футболиста. Правила безопасности во время самостоятельных занятий футболом. Комплексы упражнений общеразвивающей, подготовительной и специальной направленности. Самоконтроль и его роль в образовательной и тренировочной	2

		деятельности. Объективные и субъективные признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния. Средства восстановления после физических нагрузок на занятиях футболом и соревновательной деятельности.	
	53.	Техника игры вратаря. Подводящие упражнения, ОРУ. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Прыжки на обеих ногах (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).	1
	54.	Техника остановки мяча ногой и грудью. Работа на технику остановки мяча ногой и грудью. Игровые комбинации и упражнения в парах, тройках, группах и тактические действия (в процессе учебной игры и (или) соревновательной деятельности). Игра в футбол по упрощенным правилам. Тестовые упражнения по физической и технической подготовленности обучающихся в футболе.	1
	55.	Учебная игра «Футбол» Игра по правилам. Акцентирование на судейство игры. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Система проведения и судейство соревнований по футболу. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.	1
Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
Тема 3.6.	Содержание		7/0
Подготовка к сдаче норм и требований ГТО	56.	Изучение и освоение нормативов ГТО: скоростные возможности ОРУ. Челночный бег 3 по 10м. Проведение эстафеты, сдача норматива.	2
	57.		
	58.	Изучение и освоение нормативов ГТО: выносливость	1

		ОРУ. Бег на 2000 м/3000м.	
	59.	Изучение и освоение нормативов ГТО: сила ОРУ. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Отжимание в упоре лежа.	1
	60. 61.	Изучение и освоение нормативов ГТО: скоростно-силовые возможности ОРУ. Пресс за 1 мин., за 3 мин. Прыжок в длину с места, толчок двумя ногами.	2
	62.	Изучение и освоение нормативов ГТО: гибкость ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1
Тема 3.7. Спортивные игры, отражающие национальные игры или этнокультурные особенности	Содержание		4/0
	63. 64.	Подвижные игры. Проведение различных подвижных игр с инвентарем и без.	2
	65. 66.	Лапта. Правила игры, освоение игры. ОФП. Физическая подготовка к оздоровительным системам физической культуры, национальным видам спорта, культурно-этнических игр.	2
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
Тема 3.8. Общая физическая подготовка	Содержание		4/0
	67.	Развитие силовых способностей. Техника безопасности во время занятия ОФП. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладинах, гимнастической стенке и других). Передвижения в висе и упоре на руках. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.	1
	68.	Развитие скоростных способностей. Бег на месте в легком темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Бег по разметке с максимальным темпом. Метание малых мячей по движущимся мишеням	1

		(катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с скоростью движений.	
	69. 70.	Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по прямой ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.	2
Модуль «Гимнастика»			
Тема 3.9 Гимнастика	Содержание		4/0
	71.	Основы техники гимнастических упражнений Техника безопасности во время занятия гимнастикой. Развитие гибкости: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Комплексы активных и пассивных упражнений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
	72.	Гимнастические упражнения на развитие координации движений. Прохождение полосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад). Броски теннисного мяча правой и левой	1

		рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. ОРУ, ОФП в парах, тройках.	
	73.	Гимнастические упражнения на развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы. Упражнения с инвентарем в тренажерном зале.	1
	74.	Гимнастические упражнения на развитие выносливости Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с увеличивающим интервалом отдыха (по типу "круговой тренировки"). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов. Бег в равномерном темпе по дистанции на время.	1
Модуль «Легкая атлетика»			
Тема 3.10. Легкая атлетика	Содержание		6/0
	75.	Техника бега Техника безопасности во время занятия легкой атлетикой. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности.	1
	76. 77.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метания Развитие выносливости. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Бег с препятствиями. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Метание гранаты. Подводящие упражнения, выполнение метания.	2
	78.	Бег на короткие дистанции Выполнение нормативов по легкой атлетике. Бег на 30м., 60м., 100м.	1
	79.	Бег на длинные дистанции	2

	80.	Выполнение нормативов по легкой атлетике. Бег на 1000м, 2000м. Кроссовый бег на дистанции 1500 м., 2000 м.	
Промежуточная аттестация	81.	Дифференцированный зачет Проверка освоения материала учебной дисциплины	2
	82.		
		<i>Всего за 1 курс 2 семестр</i>	48
		<i>Всего за курс учебной дисциплины</i>	82

2.2.3 Содержание дисциплины для специальной группы

Наименование разделов и тем	№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала, практических и лабораторных занятий	Объем, ак. ч. / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч.
Раздел 1. Знания о физической культуре			
Тема 1.1. Физическая культура как явление культуры	Содержание		7/0
	1.	Физическая культура как социальное явление Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая). Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 №329-ФЗ, Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ. Инструктаж по охране труда и технике безопасности на занятиях физической культуры. Выполнение упражнения ОФП.	1
	2.	Входной контроль, сдача учебных нормативов. Определение исходного состояния	1

	обучающегося. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Выполнение учебных нормативов.	
3.	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни. <i>Выполнение упражнения ОФП.</i>	1
4.	Физическая культура как основа профессиональной деятельности Понятие "профессионально-ориентированная физическая культура", цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах. <i>Подбор и выполнение физических упражнений для развития профессиональных качеств.</i>	1
5. 6.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Способы и приёмы оказания первой помощи при	2

		ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах. <i>ОРУ в шаге, беге, группах. Выполнение упражнения ОФП. Оказание первой помощи пострадавшему.</i>	
	7.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" как основа прикладно-ориентированной физической культуры. История и развитие комплекса "Готов к труду и обороне" в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса "Готов к труду и обороне" в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16-17 лет.	1
Раздел 2. Организация самостоятельных занятий			
Тема 2.1. Способы самостоятельной двигательной деятельности.	Содержание		3/0
	8.	Анализ физического состояния	2
	9.	Медицинский осмотр обучающихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу "Ключ"). Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне". Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса "Готов к труду и обороне",	

		<p>способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.</p> <p><i>Проверка текущего состояния организма</i> <i>Развитие профессионально значимых физических и психических качеств. Отработка основных приемов самомассажа.</i></p>	
	10.	<p>Активный отдых и досуг Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p>	1
Раздел 3. Физическое совершенствование			
Тема 3.1. Физическое совершенствование.	Содержание		2/0
	11.	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела.</p> <p><i>Проведение комплексов упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры.</i></p>	1
	12.	<p>Атлетическая и аэробная гимнастика. Стретчинг и шейпинг. Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.</p> <p>Стретчинг и шейпинг как современные</p>	1

		оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. <i>Выполнение гимнастических связок, стретчинг, шейпинг, упражнения на растяжку.</i>	
Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль "Спортивные игры".			
Тема 3.2. Волейбол	Содержание		14/0
	13.	История развития волейбол	2
	14.	Возникновение и развитие игры. Правила техники и тактики игры. Эволюция техники и тактики.	
	15.	Техника игры	2
	16.	Технические приемы и способы волейбола. Техника нападения: техника перемещения (стартовые стойки, высокая, средняя и низкая стойка). Техника владения мячом: подачи (подачи в прыжке, нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая). Особенности техники подач при их тактической реализации. Передачи: передача двумя руками сверху; передача одной рукой сверху; передача назад; передачи длинные, короткие, укороченные; передачи высокие, средние, низкие; передачи с отвлекающими действиями. Особенности техники передач при их тактической реализации. Нарушения, жесты судей. Техника безопасности во время занятия волейболом. Критериями высшего технического мастерства <i>Судейство учебной игры с малым набором правил.</i>	
	17.	Нападающий удар в игре волейбол	2
18.	Общефизическая подготовка: упражнения для подготовки к игре. Нападающие удары: понятие; виды нападающих ударов (прямой, боковой, ускоренный, удар с поворотом туловища, удар с переводом рукой, медленные удары (обманы). Особенности техники нападающих ударов при их тактической реализации.		
19.	Техника защиты Техника перемещений: техника противодействий (прием мяча, прием мяча сверху двумя руками; прием мяча двумя руками снизу, прием мяча снизу одной рукой). Особенности техники приема мяча при его тактической реализации.	1	
20.	Блокировка Понятие «блок». Техника выполнения блокировки. Ориентиры для выбора момента прыжка блокирующего игрока. Особенности техники блокирования при его тактической	1	

		реализации.	
	21. 22.	Тактика игры Основные понятия: тактика игры, средствами ведения игры, способами ведения игры, индивидуальные действия, индивидуальные действия, командные действия, система игры, тактическая комбинация, форма ведения игры, игровая дисциплина и др. Функции игроков. Комплектование команды. Изучение упражнений к технике стойки игроков, подачи мяча через волейбольную сетку, передачи с движением вдоль сетки. Углубленное изучение жестов судей волейбола.	2
	23. 24.	Техника командной тактики игры Изучение техники командной тактики игры, тактические действия команды в нападении, командной игры по правилам с навыками судейства.	2
	25. 26.	Учебно-тренировочная игра с большим набором правил. Участие в судействе соревнований по волейболу.	2
Тема 3.3. Настольный теннис.	Содержание		8/0
	27. 28.	Правила игры в настольный теннис Общефизическая подготовка к игре: упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса; упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития ловкости; упражнения типа «полоса препятствий»; упражнения для развития общей выносливости. Изучение техники безопасности во время занятия настольным теннисом, правил игры в настольный теннис, соблюдение их в процессе игровой деятельности, правил подача, подрезка мяча.	2
	29. 30.	Основные технические приемы игры в настольный теннис Изучение основных технических приемов: исходные положения; способы передвижения; способы держания ракетки; подачи по способу расположения игрока и месту выполнения контакта ракетки мячом. Изучение основных технических приемов нижним вращением (срезка, подрезка), без вращения мяча (толчок, откидка, подставка), в верхним вращением (накат, топс-удар).	2
	31. 32.	Тактические действия игры в настольном теннисе Изучение: техники передвижения, бесшажного способа передвижения, техники подачи, подброса	2

		мяча, траектории и направление полета мяча, точки пересечения плоскостей вращения мяча, прием подач. Формы распознавания подач соперника. Техника защиты. Техники передвижения.	
	33.	Двухсторонняя игра	2
	34.	Судейство игры.	
		Всего за 1 курс 1 семестр	34
Тема 3.4. Баскетбол	Содержание		13/0
	35.	Правила игры в баскетбол	2
	36.	Правила игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Техника безопасности во время занятия баскетболом.	
	37.	Техника ловли и передачи мяча Изучение технике ловли и передач мяча различными способами с сопротивлением и без сопротивления. Подводящие упражнения, разучивание техники.	1
	38.	Техника ведения мяча	2
	39.	Изучение техники ведения мяча с сопротивлением защитника и без сопротивления. <i>Судейство игры по упрощенным правилам, ОФП.</i>	
	40.	Техника бросков по кольцу	2
	41.	Изучение правил игры стритбол, техники бросков мяча прыжком без сопротивления.	
	42.	Развитие координационных способностей в процессе игры баскетбол.	2
43.	Физиологические способности человека. Подбор комплекса упражнений для развития координационных способностей.		
44.	Развитие навыка «работы в команде» в процессе игры баскетбол.	2	
45.	Особенности игры как командной игры.		
46.	Учебная игра с большим набором правил	2	
47.	Участие в судействе соревнований по баскетболу по упрощенным правилам. Жесты судей баскетбола.		
Тема 3.5 Футбол.	Содержание		11/0
	48.	Правила игры в футбол	2
	49.	Правила игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Роль и обязанности судейской бригады. Техника безопасности во время занятия футболом. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по футболу в качестве зрителя или болельщика. Профилактика спортивного травматизма футболистов, причины возникновения травм и методы их устранения. Профилактика пагубных привычек, асоциального поведения. Антидопинговое поведение. Организация и проведение соревнований по	

		футболу. Передача одной рукой сверху	
	50.	История развития футбола	2
	51.	Основные этапы становления игры. Мировые страны-лидеры	
	52.	Организации, осуществляющие управление	2
	53.	футболом Главные организации, осуществляющие управление футболом в регионе, России, Европе, мире (РФС, УЕФА, ФИФА), их роль и основные функции. Основные направления развития спортивного менеджмента и маркетинга в футболе. Структура управления в профессиональных футбольных клубах, направления деятельности. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые при занятиях футболом.	
	54.	Техника ведения и передачи мяча Изучение техники ведения и передачи мяча. Подбор подводящих упражнений.	1
	55.	Техника ударов по летящему мячу Изучение техники ударов по летящему мячу. Подбор подводящих упражнений.	1
	56.	Техника игры вратаря. Изучение техники игры вратаря. Подбор подводящих упражнений	1
	57.	Техника остановки мяча ногой и грудью. Изучение техники ударов по летящему мячу. Подбор подводящих упражнений .	1
	58.	Учебная игра «Футбол» Игра по правилам. Акцентирование на судейство игры. Система проведения и судейство соревнований по футболу. Технологии предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий футболом, решения спорных и проблемных ситуаций. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры и игры команды соперников. Тестирование уровня физической и технической подготовленности в футболе.	1
Модуль «Спортивная и физическая подготовка»			
Тема 3.6	Содержание		2/0
Подготовка к сдаче норм и требований ГТО	59.	Изучение и освоение нормативов ГТО	2
	60.	Нормативы ГТО. Правила подготовки к сдаче ГТО	
Тема 3.7.	Содержание		6/0
Спортивные игры, отражающие национальные игры или	61.	Подвижные игры.	2
	62.	Проведение различных подвижных игр с инвентарем и без.	
	63.	Национальные игры или этнокультурные	2
	64.	особенности народов России	

этнокультурные особенности		Виды игр и их особенности. История формирования правил проведения игр	
	65. 66.	Лапта. Правила игры, освоение игры. ОФП. Физическая подготовка к оздоровительным системам физической культуры, национальным видам спорта, культурно-этнических игр.	2
Модуль «Базовая физическая подготовка»			
Тема 3.8. Общая физическая подготовка.	Содержание		4/0
	67.	Развитие силовых способностей. Виды спорта, развивающие силовые способности. Техника развития силовых способностей человека. Разработка индивидуального комплекса упражнений.	1
	68.	Развитие скоростных способностей. Виды спорта, развивающие скоростные способности. Техника развития скоростные способности человека. Разработка индивидуального комплекса упражнений.	1
	69. 70.	Развитие координации движений. Виды спорта, развивающие координацию движения. Техника развития координационных способностей человека. Разработка индивидуального комплекса упражнений.	2
Модуль «Гимнастика»			
Тема 3.9 Гимнастика	Содержание		4/0
	71.	Основы техники гимнастических упражнений Техника безопасности во время занятия гимнастикой. Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Комплексы активных и пассивных упражнений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).	1
	72.	Гимнастические упражнения на развитие координации движений. Виды гимнастических упражнений на развитие	1

		координации движения. Разработка индивидуального комплекса упражнений.	
	73.	Гимнастические упражнения на развитие силовых способностей. Виды гимнастических упражнений на развитие силовых способностей. Разработка индивидуального комплекса упражнений.	1
	74.	Гимнастические упражнения на развитие выносливости Виды гимнастических упражнений на развитие выносливости. Разработка индивидуального комплекса упражнений.	1
Модуль «Легкая атлетика»			
Тема 3.10. Легкая атлетика	Содержание		6/0
	75.	История развития легкой атлетики в мире	2
	76.	Исторические этапы развития легкой атлетики. Основные мировые центры подготовки олимпийских чемпионов.	
	77.	История развития легкой атлетики в России	2
	78.	Исторические этапы развития легкой атлетики в России. Олимпийские чемпионы СССР и России.	
	79.	Олимпийские виды спорта легкой атлетики	2
	80.	Виды спорта. Олимпийские чемпионы: биография, достижения, история успеха спортсмена, олимпийские рекорды, победы, тренировочный процесс.	
Промежуточная аттестация	81.	Дифференцированный зачет	2
	82.	Проверка освоения материала учебной дисциплины	
Всего за 1 курс 2 семестр			48
Всего за курс учебной дисциплины			82

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Спортивный и тренажерный залы, оснащенные в соответствии с приложением 3 ОПОП-П.

3.2. Учебно-методическое обеспечение

Печатные и/или электронных образовательные и информационные ресурсы

1. Бишаева А.А. Физическая культура. – Москва: Академия, 2020. – 320 с.
2. Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта : учебное пособие / О.В. Парыгина. - Москва : Альтаир-МГАВТ, 2019. - 129 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1057281> – Режим доступа: по подписке.
3. Физиологические основы здоровья : учебное пособие / Н.П. Абаскалова, Р.И. Айзман, Е.Н. Боровец [и др.] ; отв. ред. Р.И. Айзман. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 351 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс]. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015639-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1934006> – Режим доступа: по подписке.
4. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1905554> – Режим доступа: по подписке.

83. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения		Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Личностные, в части:		
гражданского воспитания		Наблюдение за деятельностью обучающегося Оценка выполненного задания
патриотического воспитания		
духовно-нравственного воспитания		
эстетического воспитания		
физического воспитания:		
трудового воспитания		
экологического воспитания		
ценности научного познания		
Метапредметные, отражающие овладение универсальными:		
учебными познавательными действиями	а) базовые логические действия	Наблюдение за деятельностью обучающегося Оценка выполненного задания
	б) базовые исследовательские действия	
	в) работа с информацией	
коммуникативными действиями	а) общение	Наблюдение за деятельностью обучающегося Оценка выполненного задания
регулятивными действиями	а) самоконтроль, принятие себя и других	Наблюдение за деятельностью обучающегося Оценка выполненного задания
	б) самоконтроль	
	в) совместная деятельность	
Предметные результаты		
1) Раздел "Знания о физической культуре": – характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;		Наблюдение за деятельностью обучающегося Оценка выполненного задания

<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в основных статьях Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности; - положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей. - характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; - положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; - выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи. 	
<p>2) Раздел "Организация самостоятельных занятий":</p> <ul style="list-style-type: none"> - проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности; планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса "Готов к труду и обороне". - планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; - организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; - проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса "Готов к труду и обороне", планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях. 	<p>Наблюдение за деятельностью обучающегося</p> <p>Оценка выполненного задания</p>

<p>3) Раздел "Физическое совершенствование":</p> <ul style="list-style-type: none">- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;- выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);- демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".- режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса "Готов к труду и обороне".	<p>Наблюдение за деятельностью обучающегося</p> <p>Оценка выполненного задания</p>
--	--