

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОЛЖСКИЙ ИНСТИТУТ ЭКОНОМИКИ, ПЕДАГОГИКИ И ПРАВА»

Волжский социально-педагогический колледж

Рабочая программа дисциплины:

«Физическая культура»
(ред. от 23.05.2023)

Специальность:
44.02.01 Дошкольное образование

Уровень образования:
среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника:
Воспитатель детей дошкольного возраста

Волжский, 2021г.

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 Дошкольное образование, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 N 1351.

Составитель рабочей программы дисциплины:
Лазырин В.Н., преподаватель.

Структура рабочей программы дисциплины

- 1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины
- 2 Объем, структура и содержание дисциплины
- 3 Условия реализации рабочей программы дисциплины

1 Общая характеристика рабочей программы дисциплины

1.1 Область применения рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.01 Дошкольное образование.

1.2 Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – формировать: понимание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; умения владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности для сохранения высокой работоспособности; навыки двигательных действий базовых видов спорта и использовать их в самостоятельных занятиях.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура» - дисциплина учебного цикла «Общий гуманитарный и социально-экономический цикл» структуры программы подготовки специалистов среднего звена.

Освоение дисциплины «Физическая культура» предполагает наличие у обучающихся знаний и умений по общеобразовательной учебной дисциплине: «Физическая культура». Знания концептуальных основ «Физическая культура» являются базовыми для изучения следующих дисциплин (профессиональных модулей): «Безопасность жизнедеятельности», «Возрастная анатомия, физиология, гигиена», «Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребенка и его физического развития», прохождения учебной, производственной практики (по профилю специальности), производственной практики (преддипломной).

1.4 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Перечень компетенций | В результате освоения дисциплины обучающийся должен | |
|--|--|--|
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | | |
| ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. | | |
| ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личного развития. | | |

| Перечень компетенций | В результате освоения дисциплины обучающийся должен | |
|---|---|--|
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | | |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами. | | |
| ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. | | |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | | |
| ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий. | | |
| ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей. | | |
| ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. | | |
| ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие. | | |
| ПК 1.3. Проводить | | |

| Перечень компетенций | В результате освоения дисциплины обучающийся должен | |
|---|---|--|
| мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима. | | |
| ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста. | | |

2 Объем, структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

Объем дисциплины составляет 344 академических часов.

Очная форма обучения

Объем обязательных аудиторных занятий – 344 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

практические занятия – 172 часа.

В объем учебной деятельности обучающихся по дисциплине включается:
самостоятельная работа – 172 часа.

Промежуточная аттестация – зачет.

Заочная форма обучения

Объем обязательных аудиторных занятий – 344 часов, в том числе по видам учебной деятельности:

лекции – 4 часа;

практические занятия – 2 часа.

В объем учебной деятельности обучающихся по дисциплине включается:
самостоятельная работа – 338 часов.

Промежуточная аттестация – зачет.

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура»

Очная форма обучения

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|--|---|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Первый год обучения осенний семестр | | | | | | |
| Раздел 1 | Основы теории физической культуры | | | | | 1,2,3 |
| Тема 1 | Система физического воспитания в России | Практические занятия: 1. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | 2 | | | |
| | | | | 1 | | |
| Раздел 2 | Легкая атлетика. | | | | | 1,2,3 |
| Тема 2 | Бег на короткие дистанции | Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м. 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 и 4x400м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 4 | | | |
| | | | 2 | 1 | | |
| | | | 2 | | | |
| | | | 6 | | | |
| Тема 3 | Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий | Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге. 2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использование разнообразных способов | 4 | | | |
| | | | 2 | 1 | | |
| | | | 2 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|---|---|---|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| | | передвижения. | | | | |
| Тема 4 Бег на средние и длинные дистанции | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м. | | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 7 | | | |
| Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 5 Строевые упражнения | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно. | | 1 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. | | 1 | 1 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 6 | | | |
| Тема 6 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика | Практические занятия: | | 12 | | | |
| | 1 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. | | 2 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. | | 2 | 1 | | |
| | 3 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады. | | 2 | 1 | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|---|------|---|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| | | 4 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке. | 2 | | | |
| | | 5 Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой. | 2 | | | |
| | | 6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики. | 2 | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 7 | | | |
| Тема 7 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны | | Практические занятия: | 6 | | | |
| | | 1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. | 2 | | | |
| | | 2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 2 | | | |
| | | 3 Приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. | 2 | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 6 | | | |
| Итого за семестр | | | 64 | 8 | | |
| Первый год обучения весенний семестр | | | | | | |
| Раздел 4 Спортивные игры - волейбол | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 8 | | Практические занятия: | 4 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|---|------|---|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками | 1 | Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. | 2 | | | |
| | 2 | Совершенствование техники упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку. | 2 | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 10 | | | |
| Тема 9 | | Практические занятия: | 2 | | | |
| Прием и передача мяча снизу двумя руками | 1 | Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. | | 1 | | |
| Тема 10 | | Практические занятия: | 4 | | | |
| Подачи мяча | 1 | Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. | 2 | | | |
| | 2 | Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2 | | | |
| Тема 11 | | Практические занятия: | 2 | | | |
| Нападающий удар. Тактика игры в нападении | 1 | Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, прыгиванию, толчку, удару по мячу. | | | | |
| Тема 12 | | Практические занятия: | 4 | | | |
| Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите | 1 | Совершенствование техники одиночного и группового блокирования. | 2 | | | |
| | 2 | Совершенствование тактики игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. | 2 | 1 | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|---|--|--|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 10 | | | |
| Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 13 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. | | 2 | | | |
| | 2 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке. | | 2 | 1 | | |
| Тема 14 Ведение мяча | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. | | 2 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача. | | 2 | | | |
| Тема 15 Броски мяча в корзину | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок. | | 2 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча. | | 2 | | | |
| Тема 16 Техника защиты | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. | | | 1 | | |
| Тема 17 | Практические занятия: | | 4 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|---|------|---|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| Техника нападения | | 1 Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. | 2 | 1 | | |
| | | 2 Совершенствование коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. | 2 | | | |
| Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 18 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | | Практические занятия: | 4 | | | |
| | | 1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки. | 2 | | | |
| | | 2 Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики. | 2 | 1 | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 10 | | | |
| Раздел 7 Легкая атлетика | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 19 Бег на средние и длинные дистанции | | Практические занятия: | 2 | | | |
| | | 1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м. | | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 10 | | | |
| Итого за семестр | | 80 | 8 | | | |
| Второй год обучения осенний семестр | | | | | | |
| Раздел 8 Основы теории физической культуры | | | | | 1,2,3 | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|--|--|---|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| Тема 20 Система физического воспитания в России | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | | | 1 | | |
| Раздел 9 Легкая атлетика | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 21 Бег на короткие дистанции | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м | | 2 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м. и 4x400 м. с передачей эстафетной палочки. | | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 6 | | | |
| Тема 22 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге. | | 2 | | | |
| | 2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. | | 2 | 1 | | |
| Тема 23 Бег на средние и длинные дистанции | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м. | | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 7 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|--|---|---|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| Раздел 10 Гимнастика и прикладная физическая подготовка. | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 24 Строевые упражнения | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно. | | 2 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. | | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 6 | | | |
| Тема 25 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика | Практические занятия: | | 12 | | | |
| | 1 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. | | 2 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. | | 2 | 1 | | |
| | 3 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады. | | 2 | | | |
| | 4 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке. | | 2 | | | |
| | 5 Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой. | | 2 | | | |
| | 6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики. | | 2 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|--|------|---|-------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 7 | | | |
| Тема 26 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны | | Практические занятия: | 4 | | | |
| | | 1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. | 2 | | | |
| | | 2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 2 | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 6 | | | |
| Итого за семестр | | | 64 | 6 | | |
| Второй год обучения весенний семестр | | | | | | |
| Раздел 11 Спортивные игры - волейбол | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 27 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками | | Практические занятия: | 4 | | | |
| | | 1 Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. | 2 | | | |
| | | 2 Совершенствование техники упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку. | 2 | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 8 | | | |
| Тема 28 | | Практические занятия: | 2 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|--|--|--|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| Прием и передача мяча снизу двумя руками | | 1 Совершенствование техники приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. | | 1 | | |
| Тема 29 Подачи мяча | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. | | 2 | | | |
| | 2 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. | | 2 | | | |
| Тема 30 Нападающий удар. Тактика игры в нападении | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Совершенствование техники нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. | | | 1 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 8 | | | |
| Раздел 12 Спортивные игры - баскетбол | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 31 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; | | 2 | | | |
| | 2 Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке. | | 2 | 1 | | |
| Тема 32 Ведение мяча | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. | | 2 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача. | | 2 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|---|---|---|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| Тема 33 Броски мяча в корзину | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага - бросок. | | 2 | | | |
| | 2 Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча. | | 2 | 1 | | |
| Тема 34 Техника нападения | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Совершенствование индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. | | | 1 | | |
| Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 35 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование упражнения для коррекции нарушений осанки. | | 2 | | | |
| | 2 Комплексы упражнений гигиенической и производственной гимнастики. | | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 8 | | | |
| Раздел 14 Легкая атлетика. | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 36 Бег на средние и длинные дистанции | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Совершенствование техники бега на длинные дистанции с высокого старта на 2000м. и 3000м. | | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 8 | | | |
| Итого за семестр | | | 64 | 6 | | |

Третий год обучения

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|--|--------|--|-------------------------|-----------------------------|---------------------|--------------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| осенний семестр | | | | | | |
| Раздел 15 Основы физической культуры. | теории | | | | 1,2,3 | |
| Тема 37 Система физического воспитания в России | | Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | 2 | | | |
| Раздел 16 Легкая атлетика | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 38 Бег на короткие дистанции | | Практические занятия: 1 Совершенствование техники бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м. 2 Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-60м. 3 Совершенствование техники эстафетного бега 4x100м. и 4x400м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 6 2 2 2 8 | | | |
| Тема 39 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий | | Практические занятия: 1 Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге; 2 Совершенствование техники беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; | 4 2 2 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|--|---|---|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| Тема 40 Бег на средние и длинные дистанции | Практические занятия: | | 2 | | | |
| | 1 Совершенствование техники бега с высокого старта на средние дистанции на 600м., 800 м., 1000м. и 1500м. | | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 7 | | | |
| Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | 1,2,3 | |
| Тема 41 Строевые упражнения | Практические занятия: | | 4 | | | |
| | 1 Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно. | | 2 | | | |
| | 2 Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. | | 2 | 1 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | | 7 | | | |
| Тема 42 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика | Практические занятия: | | 12 | | | |
| | 1 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. | | 2 | 1 | | |
| | 2 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. | | 2 | 1 | | |
| | 3 Совершенствование техники выполнения упражнения для мышц ног: приседы, полуприседы, выпады. | | 2 | 1 | | |
| | 4 Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастическом мате (коврике), в паре с партнером, на гимнастической скамейке. | | 2 | | | |
| | 5 Совершенствование техники выполнения упражнений | | 2 | | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|---|------|--|-------------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | по дуальному обучению |
| | | со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой. | | | | |
| | | 6 Совершенствование ОРУ в форме ритмической гимнастики, комбинации аэробики. | 2 | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 7 | | | |
| Тема 43 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны | | Практические занятия: | 6 | | | |
| | | 1 Совершенствование техники выполнения упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. | 2 | 1 | | |
| | | 2 Совершенствование техники выполнения упражнения на гимнастической стенке и лазание по канату. | 2 | 1 | | |
| | | 3 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки для развития силы основных мышечных групп. | 2 | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: решение типовых заданий. | 7 | | | |
| Итого за семестр | | | 72 | 6 | | |
| Итого | | | 344 | 34 | | |

Заочная форма обучения

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения | |
|-----------------------|------|---|-------------------------|-----------------------|------------------|--|
| | | | всего | в том числе: | | |
| | | | | в интерактивной форме | | |
| Раздел 1 | | | | | 1,2,3 | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения |
|---|--|---|-------------------------|---------------------------------------|------------------|
| | | | всего | в том числе: в интерактивной форме | |
| Основы физической культуры. | теории | | | | |
| Тема 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания. | Лекции: | | 1 | | |
| | 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | | | | |
| | Практическое занятие: | | 1 | | |
| | 1 Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества – силы, быстроты и выносливости. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | | 113 | | |
| Тема 2 Основы здорового образа жизни человека | Лекции: | | 1 | | |
| | 1 Основы здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности, активный отдых, рациональное питание, закаливание. | | | | |
| | Практическое занятие: | | 1 | | |
| | 1 Комплекс общеразвивающих упражнений на развитие физического качества ловкости, гибкости и координационных способностей. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | | 112 | | |
| Тема 3 Профилактика профессиональных заболеваний | Лекции: | | 1 | | |
| | 1 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности. | | | | |
| Тема 4 | | Лекции: | 1 | | |

| Раздел, дисциплины | тема | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | Уровень освоения |
|--|------|--|-------------------------|--------------|------------------|
| | | | всего | в том числе: | |
| | | в интерактивной форме | | | |
| Самоконтроль при занятиях физической культурой | | 1 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки: использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений (тестов) для оценки физического развития, физической подготовленности. | | | |
| | | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 113 | | |
| Итого | | | 344 | 1 | |

Структура и содержание дисциплины «Физическая культура» (Адаптивная физическая культура)

Очная форма обучения

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Первый год обучения осенний семестр | | | | | |
| Раздел 1 Основы теории физической культуры | | | | | 1,2,3 |
| Тема 1 Система физического воспитания в России | Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | 2 | | | |
| | | | 1 | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|--|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Раздел 2 Легкая атлетика. | | | | | 1,2,3 |
| Тема 2 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике | Практические занятия: 1 Определение уровня физического развития, функциональной и физической подготовленности 2 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 4 2 2 6 | 1 | | |
| Тема 3 Обучение и совершенствование техники оздоровительной ходьбы | Практические занятия: 1 Работа рук, ног в ходьбе и беге. 2 Подбор индивидуальной дозировки в ходьбе, беге, чередовании бега с ходьбой. Практические занятия: 1 Непрерывный бег, переменный бег, повторный бег. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 4 2 2 2 7 | 1 | | |
| Тема 4 Обучение и совершенствование техники, метания снаряда на дальность и в цель. | Практические занятия: 1 Метание гранаты (мяча) – стоя, с колена, лежа. 2 Метание гранаты (мяча): разбег, финальное усилие (бросок), торможение. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 2 1 1 6 | 1 1 | | |
| Раздел 3 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | 1,2,3 |
| Тема 5 Общеразвивающие | Практические занятия: 1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой | 12 2 | 1 | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|--|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| упражнения, ритмическая гимнастика | интенсивностью: отведение, круговые движения. | | | | |
| | 2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения. | 2 | 1 | | |
| | 3 Выполнения упражнения для мышц ног с малой интенсивностью: приседы, полуприседы, выпады. | 2 | 1 | | |
| | 4 Выполнения упражнений с малой интенсивностью на гимнастическом мате (коврике), на гимнастической скамейке. | 2 | | | |
| | 5 Выполнение упражнений с малой интенсивностью со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой. | 2 | | | |
| | 6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 7 | | | |
| Тема 6 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны | Практические занятия: | 6 | | | |
| | 1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг., на тренажерах. | 2 | | | |
| | 2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки с умеренными нагрузками для развития силы основных мышечных групп. | 2 | | | |
| | 3 Выполнение несложных приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 6 | | | |
| Итого за семестр | | 64 | 8 | | |
| Первый год обучения весенний семестр | | | | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Раздел 4 Игры | | | | | 1,2,3 |
| Тема 7 Инструктаж по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм | Практические занятия: 1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты 2 Правила соревнований: сущность игры, регламент игры, размер площадки, название линий. Функции судейской бригады. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 4 2 2 10 | | | |
| Тема 8 Самоконтроль при проведении занятия по физической культуре | Практические занятия: 1 Обучение ведению и проверка дневника самоконтроля за физическим развитием, физической подготовленностью и состоянием здоровья. | 2 | | 1 | |
| Тема 9 Обучение и совершенствование техники подвижных игр и эстафет. | Практические занятия: 1 Обучение и совершенствование техники подвижных игр. 2 Обучение и совершенствование техники эстафет. | 4 2 2 | | | |
| Тема 10 Правила игры в волейбол | Практические занятия: 1 Сущность игры и правила соревнований. Судейство игры: жесты | 2 | | | |
| Тема 11 Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками | Практические занятия: 1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. 2 Выполнение упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и | 4 2 2 | | 1 | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| | передачей над собой, в парах, в стену, через сетку. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 10 | | | |
| Раздел 5 Спортивные игры - баскетбол | | | | | 1,2,3 |
| Тема 12 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение упражнений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад. | 2 | | | |
| | 2 Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке. | 2 | 1 | | |
| Тема 13 Ведение мяча | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. | 2 | 1 | | |
| | 2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача. | 2 | | | |
| Тема 14 Броски мяча в корзину | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение техники ведения мяча – 2 шага - бросок. | 2 | 1 | | |
| | 2 Выполнение упражнений в технике штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча. | 2 | | | |
| Тема 15 Техника защиты | Практические занятия: | 2 | | | |
| | 1 Выполнение несложных упражнений в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. | | 1 | | |
| Тема 16 | Практические занятия: | 4 | | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Техника нападения | 1 Выполнение несложных индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. | 2 | 1 | | |
| | 2 Выполнение несложных коллективных действий в нападении в умеренном темпе: постепенное нападение, быстрый прорыв. | 2 | | | |
| Раздел 6 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | 1,2,3 |
| Тема 17 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки. | 2 | | | |
| | 2 Выполнение комплекса упражнений гигиенической и производственной гимнастики. | 2 | 1 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 10 | | | |
| Раздел 7 Легкая атлетика | | | | | |
| Тема 18 Бег по прямой и на повороте | Практические занятия: | 2 | | | |
| | 1 Выполнение специально беговых упражнений по прямой и на повороте, на дистанции от 30м. до 100м. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 10 | | | |
| Итого за семестр | | 80 | 8 | | |
| Второй год обучения осенний семестр | | | | | |
| Раздел 8 Основы теории | | | | | 1,2,3 |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|--|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| физической культуры | | | | | |
| Тема 19 Система физического воспитания в России | Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | 2 | | | |
| Раздел 9 Легкая атлетика | | | | | |
| Тема 20 Бег на короткие дистанции | Практические занятия: 1 Выполнение бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10м., в равномерном темпе. 2 Выполнение отдельных элементов техники эстафетного бега 4x50 м. и 4x100 м. с передачей эстафетной палочки. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 4 2 2 6 | | 1 | |
| Тема 21 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий | Практические занятия: 1 Выполнение прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге. 2 Выполнение беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. | 4 2 2 | | | |
| Тема 22 Бег по пересеченной местности или по стадиону | Практические занятия: 1 Выполнение равномерного бега с высокого старта на дистанции: от 200м. до 400м., от 500 м. до 800м. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 2 7 | | 1 | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|--|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Раздел 10 Гимнастика и прикладная физическая подготовка. | | | | | 1,2,3 |
| Тема 23 Строевые упражнения | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно. | 2 | 1 | | |
| | 2 Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 6 | | | |
| Тема 24 Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика | Практические занятия: | 12 | | | |
| | 1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения. | 2 | 1 | | |
| | 2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения. | 2 | 1 | | |
| | 3 Выполнения упражнения для мышц ног с малой интенсивностью: приседы, полуприседы, выпады. | 2 | | | |
| | 4 Выполнения упражнений с малой интенсивностью на гимнастическом мате (коврике), на гимнастической скамейке. | 2 | | | |
| | 5 Выполнение упражнений с малой интенсивностью со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой. | 2 | | | |
| | 6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание | 7 | | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|--|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| | рефератов. | | | | |
| Тема 25 Упражнения атлетической гимнастики и приемы защиты и самообороны | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг.,на тренажерах. | 2 | | | |
| | 2 Выполнение простейших эмитационных приемов защиты и самообороны.. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 6 | | | |
| Итого за семестр | | 64 | 6 | | |
| Второй год обучения весенний семестр | | | | | |
| Раздел 11 Спортивные игры - волейбол | | | | | 1,2,3 |
| Тема 26 Стойки и перемещения Волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. | 2 | | | |
| | 2 Выполнение упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену, через сетку. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 8 | | | |
| Тема 27 Прием и передача мяча снизу двумя руками | Практические занятия: | 2 | | | |
| | 1 Выполнение приема и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. | | 1 | | |
| Тема 28 Подачи мяча | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 2 Выполнение нижней прямой подачи, верхней прямой | 2 | | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| | подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. | | | | 1,2,3 |
| | 3 Двусторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам. | 2 | | | |
| Тема 29 Нападающий удар. Тактика игры в нападении | Практические занятия: | 2 | | | |
| | 1 Выполнение имитации нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. | | 1 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 8 | | | |
| Раздел 12 Спортивные игры - Баскетбол | | | | | |
| Тема 30 Передвижения и остановки. Ловля и передача мяча | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; | 2 | | | |
| | 2 Выполнение передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке. | 2 | 1 | | |
| Тема 31 Ведение мяча | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. | 2 | 1 | | |
| | 2 Выполнение приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага - передача. | 2 | | | |
| Тема 32 Броски мяча в корзину | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение ведения мяча – 2 шага - бросок. | 2 | | | |
| | 2 Выполнение штрафных бросков: от груди, от головы, от плеча. | 2 | 1 | | |
| Тема 33 Техника нападения | Практические занятия: | 2 | | | |
| | 1 Выполнение индивидуальных действий в нападении: | | 1 | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| | уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. | | | | |
| Раздел 13 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | 1,2,3 |
| Тема 34 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Практические занятия: 1 Выполнение упражнений для коррекции нарушений осанки. 2 Выполнение комплекса упражнений гигиенической и производственной гимнастики. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 4 2 2 8 | | | |
| Раздел 14 Легкая атлетика. | | | | | |
| Тема 35 Бег на средние дистанции | Практические занятия: 1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м. Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 2 8 | | | |
| Итого за семестр | | 64 | 6 | | |
| Третий год обучения осенний семестр | | | | | |
| Раздел 15 Основы теории физической культуры. | | | | | 1,2,3 |
| Тема 36 Система физического воспитания в России | Практические занятия: 1 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа | 2 | | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|--|---|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| | жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. | | | | |
| Раздел 16 Легкая атлетика | | | | | 1,2,3 |
| Тема 37 Бег на короткие дистанции | Практические занятия: | 6 | | | |
| | 1 Выполнение бега с низкого старта на 30 м., 60 м., 100 м., 200 м., 400 м. и челночного бега 4x10 м. | 2 | | | |
| | 2 Выполнение бега по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-60м. | 2 | | | |
| | 3 Выполнение эстафетного бега 4x50м. и 4x100м. с передачей эстафетной палочки. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 8 | | | |
| Тема 38 Прыжок в длину с разбега и преодоление искусственных и естественных препятствий | Практические занятия: | 4 | | | |
| | 1 Выполнение прыжка в длину с места, многоскоков, подскоков, прыжков с ноги на ногу и прыжков на правой и левой ноге; | 2 | | | |
| | 2 Выполнение беговых упражнений с преодолением искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения. | 2 | | | |
| Тема 39 Бег на средние дистанции | Практические занятия: | 2 | | | |
| | 1 Выполнение равномерного бега на средние дистанции с высокого старта на 800м. и 1000м. | | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 7 | | | |
| Раздел 17 Гимнастика и прикладная физическая подготовка | | | | | 1,2,3 |
| Тема 40 | Практические занятия: | 4 | | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|---|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| Строевые упражнения | 1 Выполнение построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте – поворотов направо, налево, кругом, размыкания и смыкания от первого и от середины и обратно. | 2 | | | 1,2,3 |
| | 2 Выполнение перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. | 2 | 1 | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 7 | | | |
| Тема 41 | Практические занятия: | 12 | | | |
| Общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и аэробика | 1 Выполнение упражнений для мышц рук с малой интенсивностью: отведение, круговые движения. | 2 | 1 | | |
| | 2 Выполнения упражнения для мышц туловища с малой интенсивностью: повороты, наклоны, круговые движения. | 2 | 1 | | |
| | 3 Выполнения упражнения для мышц ног с малой интенсивностью: приседы, полуприседы, выпады. | 2 | 1 | | |
| | 4 Выполнения упражнений с малой интенсивностью на гимнастическом мате (коврике), на гимнастической скамейке. | 2 | | | |
| | 5 Выполнение упражнений с малой интенсивностью со скакалкой, набивным мячом, обручем, гимнастической палкой. | 2 | | | |
| | 6 Выполнение ОРУ с малой интенсивностью в форме ритмической гимнастики. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 7 | | | |
| Тема 42 | Практические занятия: | 6 | | | |
| Упражнения атлетической гимнастики и приемы | 1 Выполнение упражнений с малой интенсивностью с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями (не более 1,5 кг., на тренажерах. | 2 | 1 | | |

| Раздел, тема дисциплины | Содержание дисциплины по видам учебной деятельности | Объем (в академ. часах) | | | Уровень освоения |
|-------------------------|--|-------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|
| | | всего | в том числе: | | |
| | | | в интерактивной форме | по дуальному обучению | |
| защиты и самообороны | 2 Круговой, серийный и интервальный методы тренировки с умеренными нагрузками для развития силы основных мышечных групп. | 2 | 1 | | |
| | 3 Выполнение простейших эмитационных приемов защиты и самообороны. | 2 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: написание рефератов. | 7 | | | |
| Итого за семестр | | 72 | 6 | | |
| Итого | | 344 | 34 | | |

3 Условия реализации рабочей программы дисциплины

3.1 Оценочные и методические материалы по дисциплине

Оценочные и методические материалы дисциплины приведены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

3.2 Фонд оценочных средств по дисциплине

Фонд оценочных средств по текущему контролю успеваемости обучающихся и промежуточной аттестации приведены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины, доступ к которым открыт на официальном сайте института.

3.3 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная учебная литература

1. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования: [12+] / С.С. Коровин. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 199 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Библиогр.: с. 193-195. – ISBN 978-5-4499-0428-7. – DOI 10.23681/570992. – Текст: электронный.

2. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания: учебное пособие: [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Библиогр.: с. 218-221. – ISBN 978-5-4499-0197-2. – DOI 10.23681/571983. – Текст: электронный.

3. Шеенко, Е.И. Физическая культура человека (основные понятия и ценности): учебное пособие: [12+] / Е.И. Шеенко, Б.Г. Толистинов, И.А. Халев ; Алтайский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2020. – 81 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=597370>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4499-1472-9. – Текст: электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск : РИПО, 2018. – 252 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный.

Периодическая литература

1. Вестник ВИЭПП: научный журнал / учред. и изд. Волжский институт экономики, педагогики и права (Волжский) ; главный редактор Виноградов В.В. ; редакционный совет: Г.Ф. Ушамирская [и др.]. – 2018. – Волжский, 2021. – Издается 2 раза в год. – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=69901. – Текст : электронный.

2. Дошкольное воспитание : ежемесячный научно-методический журнал / учредитель и издатель ООО Издательский дом «Воспитание школьника» ; главный редактор Гризик Т. И. ; редакционная коллегия: И. А. Бурлакова [и др.]. – 1928. – Москва, 2021. - Издается один раз в месяц. – ISSN 0012-561X. - Текст : непосредственный.

3.4 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет и информационных технологий, необходимых для освоения общеобразовательной учебной дисциплины

1. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека : сайт. - Москва, 2000 -. - URL: <https://elibrary.ru>. - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.
2. ONLINE.VIEPP.RU: сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2020 - . – Режим доступа: <https://online.viepp.ru/>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. Волжский институт экономики, педагогики и права : сайт / МБОУ «Волжский институт экономики, педагогики и права». – Волжский, 2006 - . – Обновляется в течение суток. – Режим доступа: <http://www.viepp.ru/>. – Текст : электронный.
4. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2005 - . - Обновляется в течение суток. – URL: <http://school-collection.edu.ru>. - Текст : электронный.
5. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: федеральный портал : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://window.edu.ru>. – Текст : электронный.
6. КиберЛенинка: научная электронная библиотека : сайт. – Москва, 2020 - . Обновляется в течение суток. - URL: <https://cyberleninka.ru>. - Текст : электронный.
7. Федеральный портал «Российское образование» : сайт / Учредитель ФГАОУ ДПО ЦРГОП и ИТ. - Москва, 2002 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов : сайт. - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://fcior.edu.ru>. – Текст : электронный.
9. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» : сайт / Учредитель ИД «Первое сентября». - Москва, 2020 - . - Обновляется в течение суток. - URL: <http://urok.1sept.ru>. – Текст : электронный.
10. Электронная библиотечная система «Университетская библиотека online» : сайт / Директ-Медиа. - Москва : Директ-Медиа, 2006 - . - URL: <http://biblioclub.ru>. - Режим доступа: по подписке. - Текст : электронный.

Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Office Standard 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 01.12.2015N КИС-485-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
2. Microsoft Windows 10 Pro (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы»от 01.12.2015 N КИС-485-2015, от 31.08.2017 N КИС-519-2017, от 21.11.2017 N КИС-837-2017, OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03, от 30.01.2020 N КИС-128-2020).
3. Microsoft Windows Multipoint Server Premium 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).
4. Microsoft Windows Server – Standard 2012 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 29.11.2012 N КИС-225-2012, OPEN 91258913ZZE1412 2012-12-05).
5. Microsoft Windows Server Standard Core 2016 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 28.02.2017 N КИС-087-2017OPEN 98108561ZZE1903 2017-03-03).
6. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно, договор от 03.04.2023 № 75-К).
7. Microsoft Windows 8.1 (договор ООО «Компьютерные Информационные Системы» от 22.04.2015 N КИС-122-2015, OPEN 93740388ZZE1606 2014-06-25).
8. ПО «Ситуационный конструктор» (договор ООО «Криммедтех» от 01.04.2015N Л 15/002).

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. АИБС «МАРК-SQL» (база данных на 01.01.2023).
2. Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс (обновляется постоянно).

3.5 Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного

процесса по дисциплине

Для освоения дисциплины практические занятия рекомендуется проводить в спортивном зале и открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий. Организация образовательной деятельности по дисциплине посредством электронного обучения осуществляется с применением технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогического работника.

Помещения для выполнения самостоятельной работы обучающихся должны быть оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду института.