**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Раздел №1** | **Основы физической культуры** | **6** |  |
| **Тема1.1.** Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности.  Здоровый образ жизни. | **Содержание учебного материала**  1.Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Физические способности человека и их развитие.  2. Самоконтроль студентов при занятиях физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психифизиологических качеств.  3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Спорт в физическом воспитании обучающихся. Массовый спорт, высшие достижения, оздоровительные системы физических упражнений. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **В том числе практических занятий и лабораторных работ** | **-** |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **-** |  |
| **Раздел №2** | **Легкая атлетика** | **26** |  |
| **Тема 2.1**  Бег на короткие дистанции  Прыжок в длину с места | **Содержание учебного материала**  Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.  Техника прыжка в длину с места.  **В том числе Практические занятия**  Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника беговых упражнений.  Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.  Совершенствование техники бега на дистанции 100 м – контрольный норматив.  Совершенствование техники бега на дистанции 300 м – контрольный норматив.  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.  Совершенствование техники бега на дистанции 500 м – контрольный норматив  Совершенствование техники прыжка в длину с места – контрольный норматив. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 2.2**  Бег на длинные дистанции | **Содержание учебного материала**  Техника бега на длинные дистанции.  **В том числе Практические занятия**  Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.  Разучивание комплексов специальных упражнений  Техника бега по дистанции (беговой цикл)  Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный бег)  Техника бега на дистанции 3000 м/2000 м – контрольный норматив.  Техника бега на дистанции 5000 м – без учета времени |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающегося** |
| **Тема 2.3**  Бег на средние дистанции.  Прыжок в длину с разбега.  Метание снарядов | **Содержание учебного материала**  Техника бега на средние дистанции  **В том числе Практические занятия**  Техника бега на дистанции 1000 м/ 500 м – контрольный норматив.  Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов  Техника прыжка в длину «в шаге» с укороченного разбега.  Выполнение прыжка в длину с разбега – контрольный норматив.  Техника метания гранаты  Метание гранаты - контрольный норматив |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 3** | **Баскетбол** | **28** |  |
| **Тема 3.1**  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броски мяча в кольцо с места | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места  **В том числе Практические занятия**  Овладение техникой ведения мяча, передачей и броском с места  Закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.2**  Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага - бросок | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, броска мяча в кольцо с ведения.  Ведение – 2 шага- бросок.  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники ведения мяча, передачи и броска в кольцо с места.  Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, броска мяча в кольцо с ведения.  Упражнение: Ведение – 2 шага- бросок. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.3**  Техника выполнения штрафного броска, ведение и передача мяча в колонне и кругу.  Правила баскетбола | **Содержание учебного материала**  Техника выполнения штрафного броска, ловля и передача мяча в колонне, кругу  Техника перемещения в защитной стойке  Применение правил игры в баскетбол в учебной игре  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники штрафного броска  Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча в колонне, кругу.  Совершенствование техники перемещения в защитной стойке |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 3.4**  Совершенствование техники владения мячом | **Содержание учебного материала**  Техника владения баскетбольным мячом  **В том числе Практические занятия**  Упражнение: ведение – 2 шага – бросок, - контрольный норматив  Упражнение: штрафной бросок мяча с места – контрольный норматив.  Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 4.** | **Волейбол** | **30** |  |
| **Тема 4.1**  Технические дейс-твия в волейболе.  Техника перемещений, стоек.  Верхняя и нижняя передачи двумя руками. | **Содержание учебного материала**  Техника перемещений, стоек. Движение на мяч.  Техника нижней и верхней передачи двумя руками.  **В том числе Практические занятия**  Отработка действий: стойка в волейболе, перемещения по полщадке.  Виды подач мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая в прыжке.  Прием и передача мяча. Обучение технике приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, на месте и после перемещения.  Обучение тактике игры: расстановка игроков, тактике игры в защите, в нападении.  Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Тема 4.2**  Прямая нижняя и верхняя подачи и их прием. Передачи. | **Содержание учебного материала**  Техника нижней подачи и ее прием  Техника верхней прямой подачи и ее прием  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники нижней подачи и ее приема  Отработка техники верхней прямой подачи и ее приема  Отработка передач мяча в парах и тройках. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 4.3**  Прямой нападаю-щий удар.  Блокирование. Страховка. | **Содержание учебного материала**  Нападающие удары. Блокирование нападающего удара, страховка у сетки  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники прямого нападающего удара  Отработка блокирования нападающего удара. Перемещение страхующего. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 4.4**  Совершенствование техники владения волейбольным мячом | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники игровых действий в стойке.  Выход на мяч  Прием мяча в падении вперед, в перекате назад.  **В том числе Практические занятия**  Совершенствование техники игровых действий в стойке:  - передача мяча над собой сверху – контрольный норматив,  - подача мяча в зону на точность – контрольный норматив,  - выход на мяч – контрольный норматив  Отработка техники приема мяча в падении вперед, в перекате назад.  Отработка техники владения техническими элементами в парных и игровых упражнениях.  Учебная игра с применением изученных элементов. |  |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Раздел 5** | **Настольный теннис** | **20** |  |
| **Тема 5.1**  Правила игры.  Основные технические приемы. | **Содержание учебного материала**  Правила игры в настольный теннис. Оборудование.  Стойка. Техника владения ракеткой.  Основные приемы, подачи в н/теннисе.  **В том числе Практические занятия**  Основная стойка. Техника перемещений. Движение на мяч.  Техника подачи. Техника приема мяча.  «Накат» слева, справа. «Подрезка» слева, справа.  Подача справа, слева. Крученая подача. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Тема 5.2**  Отработка и совершенствование технических приемов игры  Игра в защите, игра в нападении | **Содержание учебного материала**  Совершенствование техники подачи. Подачи на точность.  Отработка техники приемов «Накат» и «подрезка»  Игра в парах: защита – нападение.  Отработка техники перемещения за столом.  Техника удара «топ-спин»  Учебные игры с применением освоенных элементов.  Проведение мини-турнира по н/теннису.  **В том числе Практические занятия**  Отработка техники прямого нападающего удара |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 6** | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| **Тема 6.1**  Лыжная подготовка | **Содержание учебного материала**  Лыжная подготовка в физической подготовке.  Одежда, обувь, спортивный инвентарь и его подготовка к занятиям. Особенности личной гигиены, меры предупреждения переохлаждений, обморожений, травм.  ( В случае отсутствия условий может быть заменена конькобежной подготовкой, кроссовой подготовкой)  **В том числе Практические занятия**  Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход.  Попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.  Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов, неровностей. Техника падения на лыжах.  Прохождение дистанции 3-5 км –девушки, 5-10 км – юноши.  Катание на коньках  Посадка. Техника падений. Разгон. Торможение.  Техника передвижения по прямой. Техника передвижения по повороту.  Техника и тактика бега по дистанции.  Пробегание дистанции 500 м.  Кроссовая подготовка  Бег по стадиону, бег по пересеченной местности до 5 км.(включатся в раздел легкая атлетика или ВПФП в том же объеме) |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** |  |  |
| **Раздел 7** | **Общая физическая подготовка** | **20** |  |
| **Тема 7.1**  Общая физическая подготовка  Работа на тренажерах | **Содержание учебного материала**  Характеристика упражнений ОФП. Виды 4-хборья.  Упражнения для развития взрывной силы, быстроты, координации  Упражнения для развития общей силы, специальной силы (по группам мышц).  **В том числе Практические занятия**  Развитие быстроты и координации.  Развитие взрывной силы, прыжковые упражнения.  Развитие общей силы, Упражнения на пресс  Развитие силы. Упражнения с отягощениями.  Упражнения для развития различных групп мышц  Круговая тренировка на 5-6 станций, в том числе тренажерах  Контроль 4-хборья |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 8** | **Профессионально-прикладная физическая подготовка/**  **/Военно-прикладная физическая подготовка** | **20** |  |
| **Раздел 8.1**  Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | **Содержание учебного материала**  Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий  Формирование профессионально значимых физических качеств.  Самостоятельное проведение студентом комплекса профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.  Силовая акробатика. Самостраховка при падении.  Контроль силовых качеств.  **В том числе Практические занятия**  Развитие выносливости. Контроль физического состояния. Контроль пульса.  Развитие гибкости. Упражнения в положении стоя, сидя, лежа  Развитие реакции и точности движений. Упражнения на развитие ловкости.  Акробатические упражнения. Самостраховка при падении вперед, назад, в сторону. |  | ОК 03  ОК 04  ОК 06  ОК 08 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
| **Раздел 8.2**  Военно-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала**  Физическая подготовка: подтягивания на руках, отжимание в упоре, приседания на двух ногах с грузом, работа с гирей 16 кг.  Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижения по бревну.  Комплекс общефизической военной подготовки «Полиатлон»  **В том числе Практические занятия**  Развитие силы: разучивание, закрепление и выполнение техники подтягивания; отжимание в упоре, приседание на 2-х ногах с отягощением  Выполнение упражнения толчок с гирей 16 кг, выполнение упражнения рывок.  Разучивание, закрепление и совершенствование техники преодоления полосы препятствий.  Контроль скоростно-силовых и координационных возможностей. |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** |
|  | **ВСЕГО** | **168** |  |

Физическое развитие, физическое воспитание, физическая и функциональная подготовка и подготовленность, самовоспитание.

Нагрузка и отдых в процессе выполнения физических упражнений.

Характеристика некоторых состояний организма: разминка, врабатывание, утомление, восстановление.

Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни и стиля жизни. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.

Практические занятия

Выполнение комплексов утренней гимнастики.

Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном отделе и поясничных отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.

Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.