Пояснительная записка

Описание модуля	Изучение данного модуля направлено на формирование физической культуры студента, происходит не только приобретением двигательных умений и связанных с ними знаний, но и развитие физических качеств
Формируемые компетенции	- здоровье сбережения: - способность организовать свою жизнь в соответствии с социально значимыми - представлениями о здоровом образе жизни: - достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности: - необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности; - способность к формированию, поддержанию и использованию конструктивных общефизических и социально-психологических ресурсов: - необходимых для здорового образа жизни; потребность в личностной безопасности, выносливостью
Пререквизиты	Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, приобретенные при изучении следующих дисциплин: «Самопознание», «Анатомия человека», «Физика», «Основы различных видов спорта».
Постреквизиты	Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины необходимы для освоения следующих дисциплин: «Методические основы педагогической практики», «Управление процессом спортивной подготовки в избранном виде спорта».
Необходимые средства обучения, оборудование	Спортивный зал, стадион, спортивное оборудование и инвентарь, ИКТ
Ф.И.О.	**Контактная информация преподавателей**
Гвоздюк Марина Владимировна	**Тел.:** 8-777- 960-40-01

	e-mail: Marina_198711@mail.ru

.

Распределение часов по семестрам

Код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
БМ 01 «Развитие и совершенствование физических качеств»	144	-	-	24	48	24	48		
Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-		
Итого на обучение по модулю	**144**			**24**	**48**	**24**	**48**		

Содержание рабочей учебной программы 2 курс

№	Разделы/результаты обучения обучения	Темы	Критерии оценки	Всего часов	Из них			Тип занятия	Самостоятельная работа студента	Самостоятельная работа студента с педагогом
					Тео-рия	ЛПЗ	п/о или ПП			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
БМ 01 «Развитие и совершенствование физических качеств»				**144**						
РО 1.1	**Развитие и совершенствование физических качеств**	Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания. Здоровье и здоровый образ жизни.	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.	**24** на 2курсе	2					Провести студентам инструктаж по ТБ

		Легкая атлетика (10 часов) Тема 1. Техника безопасности.	Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры	**10**	2			урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденого материала	Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Бег на 100 м. Совершенствование основных способов метание гранаты 500/700 гр.	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2			Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Совершенствование метания гранаты (500.700 гр.), прыжка в длину с разбега.	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания			2			Закрепление пройденого материала	
		Тема 4. Совершенствование прыжка в длину с места.	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания			2			Закрепление пройденого материала	
		Тема 5. совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование кроссовой подготовки	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2			Закрепление пройденого материала	

		2000/3000 м.								
		Спортивные игры (16 часов) Тема 1. Баскетбол. Совершенствование упражнений на владение мячом (ловля и передача, ведение мяча, броски).	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).	**16**		2		комбинированный		Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча (дальней рукой от защитника).	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Баскетбол. Ведение мяча и бросок. Игра по заданию	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).			2		урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденого материала	
		Тема 4. Волейбол Основные правила, судейство. Стойка	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам			2		урок усвоение	Закрепление пройден	Провести студента

		волейболиста, передача мяча сверху, снизу.	спорта на занятиях физической культуры					новых знаний	ого материала	м инструктаж по ТБ
		Тема 5.Волейбол. Челночный бег Совершенствование нападающему удару. Учебная игра по заданию.	Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);			2		комбинированный		
		Тема 6. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Совершенствование техники владения мячом.	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;			2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ
РО1.2	**Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности**	Тема 7. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Совершенствование техники удара по мячу. Удары по мячу в ворота с угла 45 гр. (6 ударов)	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 8. Набивание одной ногой (жанглирование)	Выполняет требования технико-тактических действий			2		урок контроля		

		двухсторонняя игра.						знаний и умений		
		Гимнастика (8 часов) Тема 1. Комплекс упражнений утренней гинастики. Акробатические упражнения, кувырки: вперед- из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага. «Дабл-датч»	Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры	**8**		2		урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденого материала	Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Гимнастика «Дабл- датч». Обучение стойки на лапотках, голове и руках. Совершенствование поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (раз/мин). Подтягивание.	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения			2		урок контроля знаний и умений	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Гимнастика подтягивание (ю), пресс (д). Изучение	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и			2		комбинированный		

		и совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка, перекладина)	акробатические упражнения							
		Тема 4. Сгибание рук в упоре, ноги на скамейке (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (д).Обучение подтягивание в висе лежа прямые ноги вперед (д). Упражнения на перекладине (соскок, подъем переворотом- ю).	Различает и выполняет элементы акробатической гимнастики.			2		урок контроля знаний и умений	Закрепление пройденого материала	
		Лыжный гонки (10 часов) Тема 1. Лыжный гонки. Обучение и совершенствование техникипередвижения на лыжах. (попеременным 1,2 ш.х) отработка основной стойки на лыжах. Катание без	Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры	**10**		2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ

		палок.								
		Тема 2. Лыжный гонки. Обучение и совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.	Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Лыжный гонки. Обучение повороту и торможению. Комбинация ходов.	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2		урок усвоение новых знаний		
		Тема 4. Лыжный гонки. Коньковый ход без отталкивания руками, совершенствование.	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2		комбинированный		
		Тема 5. Лыжный гонки. Попеременный коньковый ход. Зачет лыжные гонки 3-5 км.	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	

		Настольный теннис (8 часов) Тема 1. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);	**8**		2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Настольный теннис. Действие игрока в атаке, защите.	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе			2		комбинированный		
		Тема 3. Настольный теннис. Подачи, атакующий удар.	Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 4. Настольный теннис. Техника игры индивидуально в парах	Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы			2		Урок контроля знаний и умений		
		Национальные виды спорта (12часа) Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	**12**		2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ

		Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты.Зачет	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		урок контроля знаний и умений		
		Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		урок усвоение новых знаний		
		Тема 5. Асык ату.Технико-тактические действия нападения	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 6. Асык ату. Технико-тактические действия защиты.	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		урок контроля знаний и умений		
		Президентское тестирование (6 часов)	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	**6**		2		комбинированный	Тестирование	Провести студента

		Тема 1. Президентское тестирование. Бег 100м, прыжок в длину с места)								м инструктаж по ТБ
		Тема 2. Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)	Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания			2		комбинированный	Тестирование	
		Тема 3. Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)	Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов			2		комбинированный	Тестирование	
	Курсовой проект/ работа(если запланировано)			**0**						
	Итого часов			**72**	2	70				

Содержание рабочей учебной программы 3 курс

№	Разделы/результаты обучения обучения	Темы	Критерии оценки	Всего часов	Из них			Тип занятия	Самостоятельная работа студента	Самостоятельная работа студента с педагогом
					Тео-рия	ЛПЗ	п/о или ПП			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
БМ 01 «Развитие и совершенствование физических качеств»				**144**						
РО 1.1	**Развитие и совершенствование физических качеств**	Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания. Здоровье и здоровый образ жизни.	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.	**24** на 2курсе	2					Провести студентам инструктаж по ТБ

		Легкая атлетика (10 часов) Тема 1. Техника безопасности.	Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры	**10**	2			урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденого материала	Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Бег на 100 м. Совершенствование основных способов метание гранаты 500/700 гр.	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2			Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Совершенствование метания гранаты (500.700 гр.), прыжка в длину с разбега.	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания			2			Закрепление пройденого материала	
		Тема 4. Совершенствование прыжка в длину с места.	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания			2			Закрепление пройденого материала	
		Тема 5. совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование кроссовой подготовки	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2			Закрепление пройденого материала	

		2000/3000 м.								
		Спортивные игры (16 часов) Тема 1. Баскетбол. Совершенствование упражнений на владение мячом (ловля и передача, ведение мяча, броски).	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).	**16**		2		комбинированный		Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча (дальней рукой от защитника).	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Баскетбол. Ведение мяча и бросок. Игра по заданию	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).			2		урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденого материала	
		Тема 4. Волейбол Основные правила, судейство. Стойка	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам			2		урок усвоение	Закрепление пройден	Провести студента

		волейболиста, передача мяча сверху, снизу.	спорта на занятиях физической культуры					новых знаний	ого материала	м инструктаж по ТБ
		Тема 5.Волейбол. Челночный бег Совершенствование нападающему удару. Учебная игра по заданию.	Различает технические действия в волейболе (передвижения, передачи, прием мяча, действия в защите и в нападения);			2		комбинированный		
		Тема 6. Футзал. Техника безопасности. Основные правила игры. Совершенствование техники владения мячом.	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры;			2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ
РО1.2	**Совершенствовать физические качества и психофизиологические способности**	Тема 7. Футзал. Индивидуальные действия игроков в нападении и защита. Совершенствование техники удара по мячу. Удары по мячу в ворота с угла 45 гр. (6 ударов)	Выполняет требования техники безопасности по игровым видам спорта и правила поведения в спортивных залах			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 8. Набивание одной ногой (жанглирование)	Выполняет требования технико-тактических действий			2		урок контроля		

		двухсторонняя игра.						знаний и умений		
		Гимнастика (8 часов) Тема 1. Комплекс упражнений утренней гинастики. Акробатические упражнения, кувырки: вперед- из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага. «Дабл-датч»	Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры	**8**		2		урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденого материала	Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Гимнастика «Дабл- датч». Обучение стойки на лапотках, голове и руках. Совершенствование поднимания туловища из положения, лежа на спине, руки за головой (раз/мин). Подтягивание.	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения			2		урок контроля знаний и умений	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Гимнастика подтягивание (ю), пресс (д). Изучение	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и			2		комбинированный		

		и совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка, перекладина)	акробатические упражнения							
		Тема 4. Сгибание рук в упоре, ноги на скамейке (ю), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке (д).Обучение подтягивание в висе лежа прямые ноги вперед (д). Упражнения на перекладине (соскок, подъем переворотом- ю).	Различает и выполняет элементы акробатической гимнастики.			2		урок контроля знаний и умений	Закрепление пройденого материала	
		Лыжный гонки (10 часов) Тема 1. Лыжный гонки. Обучение и совершенствование техникипередвижения на лыжах. (попеременным 1,2 ш.х) отработка основной стойки на лыжах. Катание без	Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры	**10**		2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ

		палок.								
		Тема 2. Лыжный гонки. Обучение и совершенствование перехода от одновременных ходов к переменным и обратно.	Выполняет требования техники безопасности по зимним видам спорта и правила поведения в спортивных залах и на улице			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Лыжный гонки. Обучение повороту и торможению. Комбинация ходов.	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2		урок усвоение новых знаний		
		Тема 4. Лыжный гонки. Коньковый ход без отталкивания руками, совершенствование.	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2		комбинированный		
		Тема 5. Лыжный гонки. Попеременный коньковый ход. Зачет лыжные гонки 3-5 км.	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	

		Настольный теннис (8 часов) Тема 1. Настольный теннис. Техника безопасности. Правила игры.	Различает технические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы, действия в защите и в нападении);	**8**		2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Настольный теннис. Действие игрока в атаке, защите.	Выполняет подводящие упражнения для овладения технико-тактическими действиями в настольном теннисе			2		комбинированный		
		Тема 3. Настольный теннис. Подачи, атакующий удар.	Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 4. Настольный теннис. Техника игры индивидуально в парах	Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе (стойки и передвижение, подачи и приемы			2		Урок контроля знаний и умений		
		Национальные виды спорта (12часа) Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры	**12**		2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ

		Тема 2. Тоғыз кумалақ Технико-тактические действия нападения	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Тогыз кумалак. Технико-тактические действия защиты.Зачет	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		урок контроля знаний и умений		
		Тема 4. Асык ату. Техника безопасности. Правила игры	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		урок усвоение новых знаний		
		Тема 5. Асык ату.Технико-тактические действия нападения	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 6. Асык ату. Технико-тактические действия защиты.	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2		урок контроля знаний и умений		
		Президентское тестирование (6 часов)	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	**6**		2		комбинированный	Тестирование	Провести студента

		Тема 1. Президентское тестирование. Бег 100м, прыжок в длину с места)								м инструктаж по ТБ
		Тема 2. Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)	Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания			2		комбинированный	Тестирование	
		Тема 3. Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)	Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов			2		комбинированный	Тестирование	
	Курсовой проект/ работа(если запланировано)			**0**						
	Итого часов			**72**	2	70				