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	**Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни (физическая культура)**	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 2000/3000 м.	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2			Закрепление пройденого материала	

		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 волейболиста, передача мяча сверху, снизу.	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры			2		урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденого материала	Провести студентам 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) двухсторонняя игра.	Выполняет требования технико-тактических действий			2		урок контроля 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 и совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка, перекладина)	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения			2		комбинированный		
		Тема 4. Сгибание рук в упоре, ноги на скамейке (ю), сгибание и	Различает и выполняет элементы акробатической гимнастики.			2		урок контроля знаний	Закрепление пройденого	

		разгибание рук в упоре лежа на скамейке (д).Обучение подтягивание в висе лежа прямые ноги вперед (д). Упражнения на перекладине (соскок, подъем переворотом- ю).						и умений	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 палок.	Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры	**10**		2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ
		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			2		урок усвоение новых знаний		

			коньковым ходом							
		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) Тема 1. Президентское тестирование. Бег 100м, прыжок в длину с места)	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	**6**		2		комбинированный	Тестирование	Провести студентам 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

№	Результаты 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	**Укреплять здоровье и соблюдать принципы здорового образа жизни (физическая культура)**	Введение в предмет физическое воспитание. Техника безопасности на занятиях физического воспитания.	Объясняет правила техники безопасности на урках физической культуры.	**24** на 3 курсе	2					Провести студентам инструктаж по ТБ

		Здоровье и здоровый образ жизни.								
		Легкая атлетика (10 часов) Тема 1. Техника безопасности.	Объясняет правила техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры	**10**	2			урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Легкая атлетика 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. Легкая атлетика Совершенствование метания гранаты (500.700 гр.), прыжка в длину с разбега.	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания			2				
		Тема 4. Легкая атлетика Совершенствование прыжка в длину с места.	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания			2			Закрепление пройденого материала	
		Тема 5. Легкая атлетика совершенствование прыжка в длину с места.	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2				

		Совершенствование кроссовой подготовки 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		
		Тема 4. Волейбол Основные правила, судейство. Стойка волейболиста, передача мяча	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры			2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ

		сверху, снизу.								
		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	Закрепление пройденого материала	
		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) двухсторонняя игра.	Выполняет требования технико-тактических действий			2		урок контроля 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		Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. «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. подтягивание (ю), пресс (д). Изучение и совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка, перекладина)	Различает строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения			2		комбинированный		

		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. Обучение и совершенствование техникипередвижения на лыжах. (попеременным 1,2 ш.х) отработка основной стойки на лыжах. Катание без палок.	Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры	**10**		2		урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. 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. Обучение повороту и торможению. Комбинация ходов.	Различает технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и			2		урок усвоение новых знаний		

			одновременным коньковым ходом							
		Тема 4. Коньковый ход без отталкивания руками, совершенствование.	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2		комбинированный	Закрепление пройденого материала	
		Тема 5. 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		
		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		Совершенствование навыков игры		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	Закрепление пройденого материала	
		Тема 3. Настольный теннис. Подачи, атакующий удар.	Обьясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе			2		Урок контроля знаний и умений		
		Тема 4. Настольный теннис. Техника игры индивидуально	Выполняет технические и тактические действия в настольном теннисе			2		Урок контроля знаний и	Закрепление пройденого	

		в парах	(стойки и передвижение, подачи и приемы					умений	материала	
		Национальные виды спорта (12часа) Тема 1. Тогыз кумалак. Техника безопасности. Правила игры	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			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	Закрепление пройденого материала	
		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) Тема 1. Бег 100м, прыжок в длину с места)	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания	**6**				комбинированный	Тестирование	Провести студентам инструктаж по ТБ
		Тема 2. Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)	Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания					комбинированный	Тестирование	
		Тема 3. Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)	Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов					комбинированный	Тестирование	
	Курсовой проект/ работа(если запланировано)			**0**						
	Итого часов			**72**	2	70				