

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	<ul style="list-style-type: none"> - 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	Темы	Критерии оценки	Всего часов	Из них		Тип занятия	Самостоятельная работа студента	Самостоятельная работа студента с педагогом
					Теория	ЛПЗ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БМ 01 «Развитие и совершенствование физических качеств»				72					
РО 1.1 24 часа 3 семестр	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 уроках физической культуры.		2				Провести студента м инструктаж по ТБ
		Легкая атлетика (10 часов) Тема 1. Техника безопасности.	техники безопасности легкой атлетики на занятиях физической культуры Объясняет правила	10	2		урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденного материала	Провести студента м инструктаж по ТБ
		Тема 2. Бег на 100 м. Совершенствование основных способов метание	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2		Закрепление пройден	

	гранаты 500/700 гр.						ого материа ла	
	Тема 3. Совершенствование метания гранаты (500.700 гр.), прыжка в длину с разбега.	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания			2		Закрепл ение пройден ого материа ла	
	Тема 4. Совершенствование прыжка в длину с места.	Перечисляет правила техники безопасности каждого вида испытания			2		Закрепл ение пройден ого материа ла	
	Тема 5. совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование кроссовой подготовки 2000/3000 м.	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2		Закрепл ение пройден ого материа ла	
	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	комбини рованны й		Провести студентам инструктаж по ТБ
	Тема 2. Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу			2	комбини рованны й	Закрепл ение пройден	

	(дальней рукой от защитника).	(передвижения, ведение, передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).					ого 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 пройденного 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 пройденного 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 нападении);			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
РО 1.2 48 часов 4 семестр	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	комбинированной	Закрепление пройденного 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 гимнастики. Акробатические упражнения, кувырки: вперед- из упора присев, из стойки ноги врозь, с шага.	Объясняет технику безопасности в гимнастике на занятиях физической культуры	8			2	урок усвоение новых знаний	Закрепление пройденного материала	Провести студентам инструктаж по ТБ

		«Дабл-датч»							
		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 пройденного 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 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 пройденного материала	
		Лыжный гонки (10 часов) Тема 1. Лыжный гонки. Обучение и совершенствование техники передвижения на	Объясняет правила техники безопасности по зимним видам спорта на занятиях физической культуры	10		2	урок усвоение новых знаний		Провести студентам инструктаж по ТБ

		лыжах. (попеременным 1,2 ш.х) отработка основной стойки на лыжах. Катание без 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	комбинированной	Закрепление пройденного 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	комбинированной		
		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	комбинированной	Закрепление пройденного 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. Поддачи, атакующий удар.	Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном теннисе			2	комбинированный	Закрепление пройденного 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 (12 часа) Тема 1. Тоғыз 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 кумалак Техничко-тактические действия нападения	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2	комбинированный	Закрепление пройденного материала	

								ла	
	Тема 3. Тогыз кумалак. Техничко-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. Техничко-тактические действия нападения	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2	комбинированной	Закрепление пройденного материала		
	Тема 6. Асык ату. Техничко-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	комбинированной	Тестирование	Провести студентам инструктаж по ТБ	

		Тема 2. Президентское тестирование (метание гранаты, бег 2000, 3000м)	Выполняет требования техники безопасности каждого вида испытания			2	комбинированной	Тестирование	
		Тема 3. Президентское тестирование (стрельба из пневмотической винтовки)	Соблюдает гигиенические правила во время сдачи Президентских тестов			2	комбинированной	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
					Теория	ЛПЗ			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
БМ 01 «Развитие и совершенствование физических качеств»				72					
РО 1.1 24 часа 5 семестр	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 уроках физической культуры.		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	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 пройденного 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 пройденного материала	
	Тема 5. Легкая атлетика совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование кроссовой подготовки 2000/3000 м.	Различает фазы бега на короткие, средние и дальние дистанции			2			
	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	Выполняет технические и тактические действия по баскетболу (передвижения, ведение,			2	комбинированный	Закрепление пройденного материала	

		от защитника).	передачи, броски в кольцо, действия в защите и в нападении, финты).						
		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 сверху, снизу.	Объясняет правила техники безопасности по игровым видам спорта на занятиях физической культуры			2	урок усвоение новых знаний		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 нападении);			2	комбинированный	Закрепление пройденного 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

РО 1.2 48 часов 6 семестр	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 пройденного материала	
		Тема 8. Набивание одной ногой (жанглирование) двусторонняя игра.	Выполняет требования технико-тактических действий			2	урок контроля знаний и умений		
		Гимнастика (8 часов) Тема 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики. 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 ладонях, 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 пройденного материала	
		Тема 3. подтягивание (ю), пресс (д). Изучение и	Различает строевые, общеразвивающие,			2	комбинированный		

		совершенствование упражнений на снарядах (шведская стенка, перекладина)	прикладные и 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 пройденного материала	
		Лыжный гонки (10 часов) Тема 1. Обучение и совершенствование техники передвижения 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 пройденного материала	
		Тема 3. 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. Коньковый ход без отталкивания руками, совершенствование.	Выполняет технику передвижения на лыжах: коньковым и полуконьковым ходом, поперечным и одновременным коньковым ходом			2	комбинированный	Закрепление пройденного 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 пройденного материала	
		Тема 3. Настольный теннис. Поддачи, атакующий удар.	Объясняет ошибки в технике выполнения приемов и в игровых ситуациях в настольном			2	Урок контроля знаний и умений		

			теннисе						
		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	Закрепление пройденного материала	
		Национальные виды спорта (12часа) Тема 1. Тоғыз 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 кумалак Техничко-тактические действия нападения	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2	комбинированный	Закрепление пройденного материала	
		Тема 3. Тоғыз кумалак. Техничко-тактические действия защиты.Зачет	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам спорта на занятиях физической культуры			2	урок контроля знаний и умений	Закрепление пройденного 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.Техничко-тактические действия нападения	Объясняет правила техники безопасности по национальным видам			2	комбинированный	Закрепление пройденного	

			спорта на занятиях физической культуры				материала	
		Тема 6. Асык ату. Техничко-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		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		