

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЕРМОЛИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

Рассмотрено:  
на заседании МК  
протокол №1  
от «30» августа 2021г.

Председатель МК  /Полякова Н.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

г. Ермолино, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике.**

Организация-разработчик:

ГБПОУ КО «Ермолинский техникум»

Составитель:

Кудряшов Б. П., преподаватель ГБПОУ КО «Ермолинский техникум»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	36
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	38

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины (далее рабочая программа) является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности **38.02.03 Операционная деятельность в логистике**.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы. Реализуется за счет обязательной части ОПОП.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Цель учебной дисциплины – способствовать формированию общих компетенций (ОК) 2-4,6,8

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:  
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  
основы здорового образа жизни.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 134 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часа
- самостоятельной работы обучающегося 118 час.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>134</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>118</b>
в том числе:	
выполнение реферативной работы, подготовка докладов	
самостоятельная отработка упражнений по темам: «Лёгкая атлетика», «Атлетическая гимнастика», «Волейбол», «Футбол», ПШФП	
<i>Промежуточная и итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированного зачёта</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> <b>Научно- методические основы формирования физической культуры личности</b>		8	
<b>Тема 1.1.</b> Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	<p><b>1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.</p> <p><b>2. Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p><b>3. Основы здорового образа и стиля жизни.</b> Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка</p>		1

	двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.		
	Практические занятия	6	
	1.1.1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	1
	1.1.2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
	1.1.3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных.	2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.	2	
<b>Раздел 2.</b> <b>Учебно- практические основы формирования физической культуры личности</b>			
<b>2.1. Легкая атлетика</b>		12	
<b>Тема 2.1.1.</b> Развитие общей выносливости.	Практическое занятие	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.		

	<p>2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике.</p> <p>3. Классификация видов легкой атлетики.</p> <p>4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование.</p> <p>5. Общефизические упражнения.</p> <p>6. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных</p>	2	
<p><b>Тема 2.1.2.</b> Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Постановка стартовых колодок.</p> <p>2. Последовательность выполнения команд.</p> <p>3. Техника работы рук и ног.</p> <p>4. Бег на короткие дистанции.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных</p>	2	
<p><b>Тема 2.1.3.</b> Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Техника бега с низкого и высокого стартов.</p> <p>2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.</p> <p>3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник- М.:«Академия», 2013 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116)</p> <p>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	



<b>Тема 2.1.4.</b> Развитие скоростно-силовой выносливости.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 3 км с заданием.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	1	
<b>Тема 2.1.6.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 м - юноши	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Разминка. 2 Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>2.2. Спортивные игры.</b>		20	
<b>Волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	

<b>Тема 2.2.1.</b> Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Теоретические сведения о волейболе. 2 Техника безопасности во время занятий волейболом. 3 Правила игры. 4 Подготовительные и имитационные упражнения. 5 Упражнения с набивными мячами. 6 Упражнения с набивными мячами из и.п. сед. 7 Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.2.</b> Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и имитационные упражнения. 2 Упражнения с набивными мячами. 3 Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. 4 Демонстрация правил расстановки игроков 5 Двусторонняя игра		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.3</b> Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Бросковые упражнения 3 Совершенствование технических приемов волейбола 4 Совершенствование техники нижней прямой подачи		

Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра.	5 Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи 6 Двусторонняя игра		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.4.</b> Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара 3 Имитационные упражнения для обучения техники работы ног 4 Имитационные упражнения с теннисными шариками 5 Нападающий удар в парах 6 Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 7 Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 8 Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков 9 Двусторонняя игра		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.5.</b> Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п. 3 Совершенствование техники волейбольных подач 4 Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера. 5 Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку» 6 Двусторонняя игра		

<p>3-го номера. Двусторонняя игра</p>	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	
<p><b>Тема 2.2.6.</b> Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Прием и передача мяча из различных и.п. 3 Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника) 4 Нападающий удар в парах 5 Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) 6 Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) 7 Двусторонняя игра</p>		
<p><b>Тема 2.2.7.</b> Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Прием и передача мяча из различных и.п. 3 Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера. 4 Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера. 5 Двусторонняя игра</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	

<b>Тема 2.2.8.</b> Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Прием и передача мяча из различных и.п. 3 Техника игры от сетки 4 Обучение тактическим групповым действиям в нападении. 5 Двусторонняя игра		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.9.</b> Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Прием и передача мяча из различных и.п. 3 Техника волейбольных подач 4 Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка» 5 Двусторонняя игра		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.10.</b> Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольных	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. 2 Прием и передача мяча из различных и.п. 3 Выполнение контрольного норматива по ОФП (сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание туловища) 4.Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи) 5 Двусторонняя игра		

нормативов (подачи) Двусторонняя игра.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Футбол</b> <b>Тема 2.2.11</b> Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Теоретические сведения о футболе. 2. Техника безопасности при занятиях футболом. Правила игры в футбол 3.. Обучение ударным действиям. Повторить технику вбрасывания, остановок и передач мяча внутренней стороной стопы на месте. 4. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 5. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.12.</b> Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу). 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. 4. Учебно-тренировочная игра.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.13.</b> Передача мяча	<b>Практическое занятие</b>	2	2

внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Закрепить технику передач мяча внутренней стороной стопы в движении. 2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. 4. Двусторонняя игра.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	
<b>Тема 2.2.14.</b> Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6x2.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу). 2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	2	
<b>Тема 2.2.15.</b> Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.ОФП.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Закрепить технику отбора мяча в движении. 2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. 4. Учебная игра. Судейство игр.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	

	2. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц		
<b>Тема 2.2.16.</b> Развитие быстроты. Игра в лапту. ОФП.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу). 2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. 4. Игра в лапту.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	2	
<b>Тема 2.2.17</b> Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом. 2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. 4. Учебная игра. Судейство игр.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	2	
<b>Тема 2.2.18.</b> Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.		



мячу головой.	2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу). 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. 4. Учебная игра. Судейство игр.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	2	
<b>Тема 2.2.19.</b> Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол. ОФП.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом. 2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. 4. Учебная игра. Судейство игр.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. 2. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	2	
<b>Тема 2.2.20</b> Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол. ОФП.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала</b> 1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом. 2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. 3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. 4. Игра в мини-футбол. Судейство игр.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	

	2. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц		
<b>2.4. Атлетическая гимнастика</b>		20	
<b>Тема 2.4.1.</b> Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями. 2 Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач 3 Метод повторных усилий 4 Метод максимальных усилий. Типичные приемы силовой тренировки		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.2.</b> Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке 2 Общефизическая подготовка 3 Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений) 4 Бицепс. Хват штанги сверху		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.3.</b> Развитие мышц брюшного пресса,	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись»		

плечевого пояса, дельтовидных мышц.	2 Висы на перекладине 3 Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений) 4 Тяга штанги из положения «вис выше колен»		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.4.</b> Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штан- гой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.	<b>Практическое занятие</b>	1	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс 2 Тяга штанги к груди в наклоне 3 Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги – 60% от max) 4 Тяга штанги с помоста		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.5.</b> Развитие четырёхглавой мышцы бедр, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощения- ми на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Общефизическая подготовка 2 Упражнения для развития основных мышечных групп 3 Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений) 4 Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.6.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2

Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Жим штанги широким хватом ( 6 подходов по 8 повторений 70% от max ) 2 Ноги на блочных системах 3 Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений) 4 Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.7.</b> Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max) 2 Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке 3 Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max) 4 Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.8.</b> Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	<b>Практическое занятие 2</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) 2 Тяга гири в упоре одной рукой 3 Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. 4 Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом 5 Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе	2	

	самостоятельных занятий (стр.119-122)		
<b>Тема 2.4.9.</b> Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Толчок гири одной рукой 2 Жим гири двумя руками (вес гири – 5 килограмм) 3 Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов 4 Упражнения на подвижность тазобедренных суставов		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.10.</b> Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	<b>Практическое занятие 2</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг 2 Подъем ног 4 подхода по 10 повторений 3 Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапециевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>Тема 2.4.11.</b> Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики 2 Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения 3 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)	2	

	2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)		
<b>Тема 2.4.12.</b> Выполнение изученных и закреплённых двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений)	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Разминка 2 Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
<b>2.5. Лыжная подготовка</b>		10	
<b>Тема 2.5.1.</b> Повторение техники попеременного двухшажного лыжного хода. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом 2 История развития лыжного спорта 3 Правила подбора лыжного инвентаря 4 Гигиенические требования 5 Строевые приемы 6 Перемещение к месту занятий 7 Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода. 8 Прохождения дистанции кросса до 4 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 2.5.2.</b> Повторение техники попеременного двухшажного лыжного	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Основные виды перемещения на лыжах 2 Работа рук		

<p>ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км</p>	<p>3 Правила отталкивания палками 4 Равновесие, стойка 5 Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода – скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах 6 Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг) 7 Отталкивание.</p>		
<p><b>Тема 2.5.3.</b> Повторение элементов горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1 Техника лыжных ходов 2 Разновидности стоек 3 Поворотов 4 Торможений 5 Прохождение дистанции лыжного кросса.</p>		
<p><b>Тема 2.5.4.</b> Обучение полуконьковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b> 1 Упражнения на координацию 2 Имитационные упражнения 3 Скольжение на одной ноге 4 Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения. 5 Прохождение дистанции до 4 км.</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p>	2	

	2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		
<b>Тема 2.5.5.</b> Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Имитационные упражнения 2 Координационные упражнения 3 Техника одношажного конькового лыжного хода 4 Техника двушажного конькового лыжного хода 5 Прохождение дистанции до 5 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
<b>Тема 2.5.6.</b> Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Имитационные упражнения 2 Координационные упражнения 3 Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 4 Прохождение дистанции до 5 км. Практическое занятие		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
<b>Тема 2.5.7.</b> Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Имитационные упражнения 2 Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 3 Передвижение на учебных отрезках при помощи работы ног. 4 Прохождение дистанции коньковым лыжным ходом в полной координации до 5 км.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	



	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		
<b>Тема 2. 5.8.</b> Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Практическое занятие 2</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Разминка 2 2 Закрепление перехода с одновременного лыжного хода на попеременный. 2 3 Закрепление перехода с попеременного лыжного хода на одновременный. 2 4 Применение техники перехода с одного лыжного хода на дугой с учета рельефа местности на дистанции до 4 км. 2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
<b>Тема 2.5.9.</b> Тактика лыжных гонок. Совершенствование техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Применение лыжных ходов на местности 2 Правильное распределение сил во время лыжных гонок 3 Прохождение дистанции до 5 км 4 Тактические действия на дистанции		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
<b>Тема 2.5.10.</b> Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 5 км.- девушки и 10 км - юноши без учета времени	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1 Техника лыжных ходов 2 Выполнение контрольного норматива.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
<b>Раздел 3.</b>			

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).			
Раздел 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.		20	
Тема 3.1.1. Развитие профессиональной выносливости	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Марш-бросок по пересеченной местности 3. Общефизическая подготовка 4. Комплекс специальных упражнений		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	2	
Тема 3.1.2. Развитие профессиональной силовой подготовки.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Метание гранаты 3. Комплекс силовых упражнений 4. Переноска пострадавшего		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	2	

<b>Тема 3.1.3.</b> Развитие профессиональной силовой подготовки.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Толкание ядра. 3. Комплекс силовых упражнений 4. Переноска пострадавшего		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	2	
<b>Тема 3.1.4</b> Воспитание ловкости.	<b>Практическое занятие</b>	4	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Мини-футбол 3. Комплекс упражнений на развитие ловкости 4. Прыжковые упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	2	
<b>Тема 3.1.5</b> Воспитание ловкости.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Лапта. 3. Комплекс упражнений на развитие ловкости		

	4. Прыжковые упражнения		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	2	
<b>Тема 3.1.6.</b> Воспитание быстроты.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Ускорения с высокого старта 3. Комплекс беговых упражнений 4. Техника низкого старта		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	1	
<b>Тема 3.1.7.</b> Воспитание быстроты.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Ускорения с высокого старта 3. Комплекс беговых упражнений 4. Техника низкого старта		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	1	
<b>Тема 3.1.8</b> Воспитание	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b>		

специальной выносливости.	1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы) 3. Спортивные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	1	
<b>Тема 3.1.9</b> Воспитание специальной выносливости.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*400м через 200м ходьбы) 3. Спортивные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	1	
<b>Тема 3.1.10.</b> Воспитание гибкости.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Анализ профессиограммы 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости 3. Упражнения с гимнастическими палками 4. Упражнения у шведской стенке		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	1	
<b>Тема 3.1.11.</b> Воспитание гибкости.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Анализ профессиограммы		

	<p>2. Комплекс упражнений на развитие гибкости</p> <p>3. Упражнения с гимнастическими палками</p> <p>4. Упражнения у шведской стенке</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .</p>	1	
<p><b>Тема 3.1.12.</b> Воспитание скоростно-силовых качеств.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков</p> <p>2. Эстафетный бег</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Беговые и прыжковые упражнения</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .</p>	1	
<p><b>Тема 3.1.13.</b> Развитие становой силы.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств</p> <p>2. Упражнения в тренажерном зале для развития силы мышц спины и ног в становом режиме</p> <p>3. Поднятие пострадавшего и переноска его на носилки с дальнейшей транспортировкой</p> <p>4. Спортивные игры</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в</p>	1	

	избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .		
<b>Тема 3.1.14.</b> Развитие становой силы.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств 2. Упражнения в тренажерном зале для развития силы мышц спины и ног в становом режиме 3. Поднятие пострадавшего и переноска его на носилки с дальнейшей транспортировкой 4. Спортивные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	1	
<b>Тема 3.1.15</b> Прикладные виды спорта.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Прикладные виды спорта 2. Туристическая эстафета 3. Основы элементов игры в дартс 4. Метание малого мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .	1	
<b>Тема 3.1.16.</b> Пути совершенствования способности поддерживать равновесие.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Оценка эффективности ППФП. 2. Комплекс упражнений для равновесия 3. Комплекс упражнений для глаз 4. Упражнения для развития чувства пространства		

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156) .</p>	1	
<p><b>Тема 3.1.17.</b> Воспитание туристических навыков.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Прохождение полосы препятствий</p> <p>2. Оказание помощи пострадавшему</p> <p>3. Элементы выживания в трудных условиях</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156)</p>	1	
<p><b>Тема 3.1.18.</b> Оказание первой помощи пострадавшему на воде.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Техника безопасности на воде</p> <p>2. Изучение приемов спасания тонущего</p> <p>3. Освобождение от захватов</p> <p>4. Способы транспортировки пострадавшего</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156)</p>	1	
<p><b>Раздел 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)</b></p>		10	
<p><b>Тема 3.2.1.</b> Строевая подготовка.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю</p>		



	<p>2. Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки</p> <p>3. Комплекс гимнастических упражнений</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.:«Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).</p>	1	
<p><b>Тема 3.2.2.</b> Строевая подготовка.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю</p> <p>2. Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки</p> <p>3. Комплекс гимнастических упражнений</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.:«Академия», 2010 г.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).</p>	1	
<p><b>Тема 3.2.3.</b> Навыки огневой подготовки.</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. Навыки обращения с оружием</p> <p>2. Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням</p> <p>3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).</p>	1	
<p><b>Тема 3.2.4.</b> Навыки огневой</p>	<p><b>Практическое занятие</b></p>	2	2
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p>		

подготовки.	1. Навыки обращения с оружием 2. Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	1	
<b>Тема 3.2.5.</b> Навыки огневой подготовки.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Навыки обращения с оружием 2. Приемы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням 3. Разучивание, закрепление и совершенствование техники обращения с оружием		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	1	
<b>Тема 3.2.6.</b> Основные приемы борьбы.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Виды борьбы (самбо, дзюдо, рукопашный бой) 2. Разучивание, закрепление и совершенствование техники основных элементов борьбы 3. Общая физическая подготовка 4. Подвижные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	1	
<b>Тема 3.2.7</b> Тактика ведения	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b>		

борьбы.	1. Разучивание, закрепление и совершенствование тактики ведения борьбы 2. Стойки, падения, самостраховка, захваты. броски, подсечки, подхваты, подножки, болевые и удушающие приёмы, приёмы защиты, тактика борьбы 3. Подвижные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	1	
<b>Тема 3.2.8.</b> Полоса препятствий.	<b>Практическое занятие</b>	2	2
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Преодоление полосы препятствий. 2. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре 3. Подвижные игры		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	1	
<b>Тема 3.2.9.</b> Зачет по итогам семестров. Дифференцированный зачет.	<b>Практическое занятие</b>		3
	<b>Содержание учебного материала:</b> 1. Дифференцированный зачет.	6	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Самостоятельная подготовка к промежуточной и итоговой аттестации	12	
	Общее количество часов	118	
	Максимальное количество часов	134	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры (спортивного городка, спортивного зала, тренажёрного зала, теннисного зала).

Оборудование учебного кабинета физической культуры:

- спортивный инвентарь;
- спортивные снаряды и тренажёры;

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

1. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних проф. учеб. заведений / Решетников Н.В., Кислицин Ю Л . - 13-е изд., испр. - М.: ИЦ «Академия», 2016
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2017. -366 с.
3. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 336 с.

##### **Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2018. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2019. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические

рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2018. - 66 с.

4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.

5. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с.

6. Бурбо, Л. Фитбол за 10 минут в день / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2016. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2016. - 290с.

7. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг / Г. Горцев. – М.: Вече, 2016. – 320 с.

8. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2017. Стр. 11-13.

9. Кречмер, Э. Строение тела и характер / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2015. – 158 с.

10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2017. – 192 с.: ил.

11. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2017. – 192с.

12. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 2016. – 272с.

13. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2016. - 30 с.

14. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по

предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2016. – 160с.

15. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Terra-Спорт. - 2016. - 72 с.

16. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 2017. – 116 с.

17. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2017. - 23 с.

18. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2018. – 138 с.

19. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.

20. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2017. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.

21. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2016. - 15 с.

### **Интернет ресурсы:**

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики  
<http://sport.minstm.gov.ru>

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы  
<http://www.mosSPORT.ru>

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практические задания по работе с информацией</li> <li>– домашние задания проблемного характера</li> <li>- ведение календаря самонаблюдения.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>Методы оценки результатов:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</li> <li>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;</li> <li>- тестирование в контрольных точках.</li> </ul> <p><b>Лёгкая атлетика.</b></p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</li> <li>прыжков в длину;</li> </ul> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b></p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши)</b></p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на</p>

тренажѐрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия

**Лыжная подготовка.**

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.

**Конькобежная подготовка.**

Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.

**Кроссовая подготовка.**

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

*Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.*

*Для этого организуется тестирование в контрольных точках:*

*На входе – начало учебного года, семестра;*

*На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.*

Тесты по ПШФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.

Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.