

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

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

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

Председатель МК  /Полякова Н.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

г. Ермолино, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 N 539

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 **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**, утвержденного приказом Минобрнауки России от 15.05.2014 N 539

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 16 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	134
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	110
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	16
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
Раздел 1. Научно- методические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала:	2	
	<p>1.Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. 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>2. Социально-биологические основы физической культуры. 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, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p> <p>3. Основы здорового образа и стиля жизни. 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	
Раздел 2. Учебно- практические основы формирования физической культуры личности			
2.1. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1.1. Развитие общей выносливости.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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>Тема 2.1.2. Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</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>Тема 2.1.3. Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</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	

Тема 2.1.4. Развитие скоростно-силовой выносливости.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м – девушки, 1000 м – юноши.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.1.6. Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м – девушки, 3000 м – юноши	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
2.2. Спортивные игры.		20	
Волейбол	Практическое занятие	2	

Тема 2.2.1. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.2. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.3 Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.4. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	Практическое занятие	2	
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.5. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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>Тема 2.2.6. Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра</p>	<p>Практическое занятие</p>		
	<p>Содержание учебного материала: 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>Тема 2.2.7. Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала: 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>	2	
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр. 112-116) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе</p>		

	самостоятельных занятий.		
Тема 2.2.8. Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.9. Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.10. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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, поднятие и опускание туловища)		

комбинациях. Выполнение контрольных нормативов (подачи) Двусторонняя игра.	4.Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи) 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	
Футбол Тема 2.2.11 Техника перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.12. Удары по мячу ногой и головой. Учебно-тренировочная игра.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	

	<i>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</i>		
Тема 2.2.13. Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.14. Тактическая подготовка. Правила игры. Игра в квадратах 6x2.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.15. Обманные действия отбор мяча. Учебная игра в футбол.ОФП.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	2	
Тема 2.2.16. Развитие быстроты. Игра в лапту. ОФП.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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	
Тема 2.2.17 Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала 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	2	

	избирательное развитие силы мышц		
Тема 2.2.18. Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала 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. 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	
Тема 2.2.19. Удар по мячу подъёмом. Учебная игра в футбол. ОФП.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала 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	
Тема 2.2.20 Удар по мячу подъёмом. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол. ОФП.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала 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. Выполнение индивидуально подобранного комплекса упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц	2	
2.4. Атлетическая гимнастика		20	
Тема 2.4.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
Тема 2.4.2. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	2	

	<p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)</p>		
<p>Тема 2.4.3. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись»</p> <p>2 Висы на перекладине</p> <p>3 Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений)</p> <p>4 Тяга штанги из положения «вис выше колен»</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)</p>	2	
<p>Тема 2.4.4. Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.</p>	<p>Практическое занятие</p>	1	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс</p> <p>2 Тяга штанги к груди в наклоне</p> <p>3 Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги – 60% от max)</p> <p>4 Тяга штанги с помоста</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116)</p> <p>2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)</p>	2	
<p>Тема 2.4.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Общефизическая подготовка</p> <p>2 Упражнения для развития основных мышечных групп</p> <p>3 Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18</p>		

штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах.	повторений) 4 Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
Тема 2.4.6. Жимовые упражнения в положение лежа. Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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)		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
Тема 2.4.7. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
Тема 2.4.8.	Практическое занятие 2	2	2

Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом.	Содержание учебного материала: 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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
Тема 2.4.9. Гиревой спорт. Упражнения с гирями. Эффективный метод тренировок. Развитие гибкости средствами атлетической гимнастики.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
Тема 2.4.10. Упражнения на турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	Практическое занятие 2	2	2
	Содержание учебного материала: 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		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе	2	

	самостоятельных занятий (стр.119-122)		
Тема 2.4.11. Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1 Теоретические сведения о использовании атлетической гимнастики 2 Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения 3 Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
Тема 2.4.12. Выполнение изученных и закреплённых двигательных качеств в процессе занятий атлетической гимнастикой (комплекса самостоятельно составленных упражнений)	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1 Разминка 2 Выполнение комплекса самостоятельно составленных упражнений		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий (стр.119-122)	2	
2.5. Лыжная подготовка		10	
Тема 2.5.1. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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		

хода. Прохождение дистанции до 4 км.	7 Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода. 8 Прохождения дистанции кросса до 4 км.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Катание на лыжах в свободное время.	2	
Тема 2.5.2. Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1 Основные виды перемещения на лыжах 2 Работа рук 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 лыжногохода (цикл движений – из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг) 7 Отталкивание.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
Тема 2.5.3. Повторение элементам горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1 Техника лыжных ходов 2 Разновидности стоек 3 Поворотов 4 Торможений 5 Прохождение дистанции лыжного кросса.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	2	

	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.		
Тема 2.5.4. Обучение полуконьковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 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.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
Тема 2.5.5. Обучение техники скользящему коньковому лыжному шагу. Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1 Имитационные упражнения 2 Координационные упражнения 3 Техника одношажного конькового лыжного хода 4 Техника двушажного конькового лыжного хода 5 Прохождение дистанции до 5 км.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
Тема 2.5.6. Обучение техники работы рук в коньковом лыжном ходе. Прохождение дистанции до 5 км.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1 Имитационные упражнения 2 Координационные упражнения 3 Передвижение на учебных отрезках при помощи работы рук. 4 Прохождение дистанции до 5 км. Практическое занятие		

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>	2	
<p>Тема 2.5.7. Обучение техники конькового лыжного хода. Прохождение дистанции до 5 км</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>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.</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>	2	
<p>Тема 2. 5.8. Закрепление техники перехода с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 4 км.</p>	<p>Практическое занятие 2</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>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</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.</p>	2	
<p>Тема 2.5.9. Тактика лыжных гонок. Совершенствование</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1 Применение лыжных ходов на местности</p>		

техники лыжных ходов и использование их на рельефе местности. Прохождение дистанции до 5 км.	2 Правильное распределение сил во время лыжных гонок 3 Прохождение дистанции до 5 км 4 Тактические действия на дистанции		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
Тема 2.5.10. Выполнение учебного норматива в лыжных гонках на дистанциях – 5 км.- девушки и 10 км - юноши без учета времени	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1 Техника лыжных ходов 2 Выполнение контрольного норматива.		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
Раздел 3. 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	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Марш-бросок по пересеченной местности 3. Общефизическая подготовка 4. Комплекс специальных упражнений		

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>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) .</p>	2	
<p>Тема 3.1.2. Развитие профессиональной силовой подготовки.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Метание гранаты 3. Комплекс силовых упражнений 4. Переноска пострадавшего</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>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) .</p>	2	
<p>Тема 3.1.3. Развитие профессиональной силовой подготовки.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. 2. Толкание ядра. 3. Комплекс силовых упражнений 4. Переноска пострадавшего</p>		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <p>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) .</p>	2	
<p>Тема 3.1.4</p>	<p>Практическое занятие</p>	4	2

Воспитание ловкости.	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 3.1.5 Воспитание ловкости.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 3.1.6. Воспитание быстроты.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Ускорения с высокого старта 3. Комплекс беговых упражнений 4. Техника низкого старта 		

	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 3.1.7. Воспитание быстроты.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности 2. Ускорения с высокого старта 3. Комплекс беговых упражнений 4. Техника низкого старта 		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 3.1.8 Воспитание специальной выносливости.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы) 3. Спортивные игры 		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 3.1.9 Воспитание специальной выносливости.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*400м через 200м ходьбы) 		

	3. Спортивные игры		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 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	
Тема 3.1.10. Воспитание гибкости.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1. Анализ профессиограммы 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости 3. Упражнения с гимнастическими палками 4. Упражнения у шведской стенке		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 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	
Тема 3.1.11. Воспитание гибкости.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1. Анализ профессиограммы 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости 3. Упражнения с гимнастическими палками 4. Упражнения у шведской стенке		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 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	
Тема 3.1.12. Воспитание скоростно-силовых качеств.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых		

	<p>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><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></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>Тема 3.1.13. Развитие становой силы.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</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><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></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>Тема 3.1.14. Развитие становой силы.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</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><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 3.1.15 Прикладные виды спорта.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прикладные виды спорта 2. Туристическая эстафета 3. Основы элементов игры в дартс 4. Метание малого мяча 		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 3.1.16. Пути совершенствования способности поддерживать равновесие.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка эффективности ППФП. 2. Комплекс упражнений для равновесия 3. Комплекс упражнений для глаз 4. Упражнения для развития чувства пространства 		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 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	
<p>Тема 3.1.17. Воспитание туристических навыков.</p>	<p>Практическое занятие</p>	2	2
	<p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение полосы препятствий 2. Оказание помощи пострадавшему 		

	3. Элементы выживания в трудных условиях		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 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	
Тема 3.1.18. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1. Техника безопасности на воде 2. Изучение приемов спасания тонущего 3. Освобождение от захватов 4. Способы транспортировки пострадавшего		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 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	
Раздел 3.2 Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)		10	
Тема 3.2.1. Строевая подготовка.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю 2. Закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки 3. Комплекс гимнастических упражнений		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. «Физическая культура» учебник - М.:«Академия», 2010 г. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий	1	

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

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

	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	1	
Тема 3.2.8. Полоса препятствий.	Практическое занятие	2	2
	Содержание учебного материала: 1. Преодоление полосы препятствий. 2. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре 3. Подвижные игры		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.112-116) 2. развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями (стр.104-108).	1	
Тема 3.2.9. Зачет по итогам семестров. Дифференцированный зачет.	Практическое занятие		3
	Содержание учебного материала: 1. Дифференцированный зачет.	6	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> <i>Самостоятельная подготовка к промежуточной и итоговой аттестации</i>	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"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <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"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</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>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на</p>

тренажёрах, 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 **ППФП** 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.