

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заместитель директора по учебной работе  
\_\_\_\_\_ Т.С. Занова  
«31» августа 2022 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*Код и наименование дисциплины*

по специальности среднего профессионального образования  
09.02.07 Информационные системы и программирование

*Код и наименование профессий/специальностей*

Квалификация: разработчик веб- и мультимедийных технологий

по профилям профессионального образования технологический

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования технологический

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Тарицин Евгений Олегович

Кляпиков Василий Александрович

Исраилова Роксана Раисовна

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 7 от «8» апреля 2022г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_/Е.С. Козицына

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** обще-гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций:

Общие компетенции	Уметь	Знать
ОК.03- Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в	Использовать актуальную нормативно-правовую документацию по профессии (специальности). Применять современную научно профессиональную терминологию. Определять траекторию профессионального развития и самообразования.	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.

различных жизненных ситуациях		
ОК 4 – Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать работу коллектива и команды;</li> <li>- взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</li> </ul>	основы проектной деятельности
ОК 6 - Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- описывать значимость своей профессии;</li> <li>- презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность гражданско-патриотической позиции;</li> <li>- общечеловеческие ценности;</li> <li>- правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности.</li> </ul>
ОК.07-Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях	<p>Соблюдать правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности.</p> <p>Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте.</p>	<p>Соблюдать нормы экологической безопасности.</p> <p>Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности).</p>

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	Сохранять и укреплять здоровье посредством использования средств физической культуры. Поддерживать уровень физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности.	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).
--	---	---

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

практические занятия -168 часов;

теоретические занятия – 6 часов;

практическая подготовка – 12 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>174</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
практическая подготовка	12
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
теоретические занятия	6
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>-</b>
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	—
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			2	
Тема 1.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала			
	1.	Развитие прикладных физических способностей студентов на занятиях по физической культуре.	2	
	Лабораторные работы			
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Составить комплекс ОРУ.		
Раздел 2 Легкая атлетика			18	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2	2
	1	Низкий старт, стандартный разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, обще развивающие упражнения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	



	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ на гибкость	2	
<b>Тема 2.2. Специальные упражнения бегуна</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2	
<b>Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Дистанция 100м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт –стартовый разгон – бег по дистанции – финиширование. Дистанция 100 м.		
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ на косые группы мышц	2	
<b>Тема 2.4. Совершенствование техники переменного и повторного бега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	2	
<b>Тема 2.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Эстафетный бег</b>	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Повторить последовательность выполнения беговых упражнений	<b>2</b>	
<b>Тема 2.6. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Про бегание дистанции: 1500		<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Составить комплекс беговых упражнений	<b>2</b>	
<b>Тема 2.7. Бег на равнинных участках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы. Дистанция 2000 м		<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты и координации движения	<b>2</b>	
<b>Тема 2.8. Бег по пересеченной местности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы. Дистанция 1500м		<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			

	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
<b>Тема 2.9.</b> <b>Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
<b>Раздел 3.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>			12	
<b>Тема 3.1.</b> <b>Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры.</b> <b>Специальная и физическая подготовка волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Сущность игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передача мяча. Выполнение нападающего удара. Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Правила игры	2	
<b>Тема 3.2.</b> <b>Стойки, передвижения, шаги, бег, прыжки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		2	2
	1	Совершенствование техники передвижения на площадках в различных ситуациях и перестроениях. Стойки: высокая, низкая, основная. Перемещения: ходьба, бегом или скачком в различных игровых ситуациях.		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ	2	
Тема 3.3 Учебная игра. Судейство	Содержание учебного материала			
	1.	Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс ОРУ		
Тема 3.4 Нижняя передача	Содержание учебного материала			
	1.	Стойки: высокая, низкая, основная.	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс ОРУ		
Тема 3.5. Верхняя передача двумя руками	Содержание учебного материала		2	
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	<b>1</b>	Комплекс упражнений на развитие гибкости	<b>2</b>	
<b>Тема 3.6. Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой подачи	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	<b>2</b>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 4.1. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	<b>2</b>	
<b>Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	

	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты и координации движения	2	
<b>Тема 4.3. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	1	Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
<b>Тема 4.4 Ознакомление с классическим ходом</b>	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	2	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Показать технику классического хода, а затем предложить студентам выполнить ход на учебном кругу.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1.	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.		
<b>Тема 4.5. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			

	1	ОРУ с подскоками	2	
<b>Тема 4.6.</b> <b>Передвижение скользящим шагом без палок</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Имитация лыжного хода	2	
<b>Тема 4.7.</b> <b>Ознакомление с техникой конькового хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Отжимание 5х10 раз	2	
<b>Тема 4.8.</b> <b>Совершенствование техники конькового хода</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Совершенствование техники конькового хода	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Пресс 30х4	2	
<b>Тема 4.9</b> <b>Выполнение контрольных нормативов. ППФП</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Прохождение дистанции юноши 5 километров, девушки 3 километров	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практическая подготовка</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	2	

<b>Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.</b>			<b>18</b>	
<b>Тема 5.1 Тактические приемы</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Технические и тактические приемы игры Упражнения: движение с поворотом по свистку, остановке в два шага и прыжком. Обманутые движения с мячом и без мяча.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	<b>2</b>	
<b>Тема. 5.2. Ловля мяча. Передача мяча</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Ознакомление со всеми видами ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	<b>2</b>	
<b>Тема 5.3. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении. Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			



	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
<b>Тема 5.4.</b> <b>Стойки, передвижения, противодействия.</b> <b>Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных Треугольниках</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, тройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
<b>Тема 5.5.</b> <b>Движение игрока с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением методика обучения.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практическая подготовка</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
<b>Тема 5.6.</b> <b>Заслон с сопровождением игрока с мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			

	1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2	
<b>Тема 5.7. Система личной защиты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2	
<b>Тема 5.8 Правила игры. Судейство</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Рассказать о правилах игры и жестов судей	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1.	Коммуникация судей		
<b>Тема 5.9. Двухсторонняя игра</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Специальные упражнения. Двухсторонняя игра	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
<b>Раздел 6. Гимнастика.</b>	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
			8	
<b>Тема 6.1</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			

<b>Техника коррекции фигуры</b>	1.	Выполнение упражнений на различные группы мышц	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1.	Техника безопасности на занятиях		
<b>Тема 6.2. Упражнения с отягощением.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Значение и виды упражнений с отягощением. Составление упражнений с отягощением методика обучения.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
<b>Тема 6.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Круговой метод тренировки для развития мышечной силы. Техника безопасности на занятиях	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	2	
<b>Тема 6.4. Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. Сдача нормативов	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на гибкость суставов	2	

<b>3 год обучения</b>				
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			<b>2</b>	
<b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1.</b>	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практическая подготовка</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1.</b>	ОРУ на гибкость суставов		
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>			<b>16</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции – закрепление материала Дистанция 100 м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	<b>1</b>	ОРУ. Сдача нормативов 100 м.	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	ОРУ на гибкость суставов	<b>2</b>	

<b>Тема 2.2. Бег на короткие дистанции – закрепление материала. Дистанция 200 м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	ОРУ. Сдача нормативов 200 м.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
<b>Тема 2.3. Техника прыжка в высоту с разбега</b>	<b>1</b>	ОРУ на выносливость	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Совершенствование прыжка способом «перешагивание» Совершенствование прыжка способом «перекидной»	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
<b>Тема 2.4. Тема Марш-бросок и оздоровительный бег</b>	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	ОРУ на подвижность суставов	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Особенности бега в марш-броске; слежение за дыханием. Улучшение самочувствия, повышение работоспособности и восстановление физических качеств	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 2.5. Толкание ядра</b>	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости	<b>2</b>	
	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Совершенствование техники толкания ядра. Подводящие упражнения.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	

	<b>1</b>	Разработать комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	<b>2</b>	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции. 800м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Разработать упражнения на развитие выносливости	<b>2</b>	
<b>Тема 2.7.</b> <b>Совершенствование техники бега на средние дистанции. 1500м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Комплекс ОРУ для профилактики сколиоза	<b>2</b>	
<b>Тема 2.8.</b> <b>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2000м</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			

	<b>1</b>	Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопия	<b>2</b>	
<b>Раздел 3</b> <b>Атлетическая гимнастика</b>			<b>6</b>	
<b>Тема 3.13</b> <b>значение видов упражнений отягощением</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1.</b>	Техника выполнения упражнений на развитие мышц	<b>2</b>	
		<b>Лабораторные работы</b>		
		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	<b>1.</b>	Комплекс ОРУ для профилактики травматизма		
<b>Тема 3.2. Работа на тренажерах</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1</b>	Техника выполнения упражнений на развитие мышц		<b>2</b>
		<b>Лабораторные работы</b>		
		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
		<b>Контрольные работы</b>		
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		
	<b>1</b>	Комплекс силовых ОРУ	<b>2</b>	
<b>Тема 3.3</b> <b>Дифференцированный зачет</b>		<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>1.</b>	Сдача контрольных нормативов	<b>2</b>	
		<b>Лабораторные работы</b>		
		<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
		<b>Контрольные работы</b>		

	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1.</b>	Комплекс силовых ОРУ		
<b>Раздел 4</b> <b>Спортивные игры. Волейбол.</b>			<b>12</b>	
<b>Тема 4.1.</b> <b>Специальная и физическая подготовка волейболиста</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Специальные упражнения: передвижение игроков на площадке в разных игровых ситуациях.	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	ОРУ на гибкость		
<b>Тема 4.2.</b> <b>Верхняя и нижняя передача - совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	<b>2</b>	
<b>Тема 4.3. Поддачи нижние, верхние, боковые - совершенствование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Техника для всех видов поддачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой поддачи	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	



		<b>Контрольные работы</b>		-	
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
		<b>1</b>	ОРУ с поворотами туловища	<b>2</b>	
<b>Тема Тактика одиночного группового блока</b>	<b>4.4.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	<b>1</b>	Совершенствование одиночного и группового блока. Разбор ошибок. Выбор правильного места для защитных действий.		<b>2</b>	
		<b>Лабораторные работы</b>		-	
		<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
		<b>Контрольные работы</b>		-	
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	ОРУ с выпадами		<b>2</b>	
<b>Тема Правила соревнований</b>	<b>4.5.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	<b>1</b>	Правила соревнований. Двухсторонняя игра. Предоставление возможности судить игру студентам		<b>2</b>	
		<b>Лабораторные работы</b>		-	
		<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
		<b>Контрольные работы</b>		-	
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>		-	
	<b>1</b>	Повторить правила игры		<b>2</b>	
<b>Тема Двухсторонняя игра.</b>	<b>4.6.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Сдача нормативов		<b>2</b>	
		<b>Лабораторные работы</b>		-	
		<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
		<b>Контрольные работы</b>		-	
		<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Комплекс ОРУ на растяжку мышц рук и ног		<b>2</b>	
<b>Раздел Лыжная подготовка</b>	<b>5.</b>			<b>14</b>	
<b>Тема Совершенствова</b>	<b>5.1.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1</b>	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После		<b>2</b>	<b>2</b>

ние техники передвижения на лыжах: переменнo-двухшажный ход		отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с наклонами	2	
Тема 5.2. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала			
	1	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с приседаниями	2	
Тема 5.3. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно.	Содержание учебного материала			
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ с подскоками	2	
Тема 5.4. Передвижение скользящим шагом без палок.	Содержание учебного материала			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	

	1	Имитация лыжного хода	2	
Тема 5.5. Ознакомление с техникой конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Отжимание 5x10 раз	2	
Тема 5.6. Совершенствование техники конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники конькового хода	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Пресс 30x4	2	
Тема 5.7 Выполнение контрольных нормативов. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с наклонами	2	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.			12	
Тема. 6.1. Ловля мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники ловли мяча, выполнение в парах, в различных	2	2

<b>Передача мяча</b>		перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу		
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
<b>Тема 6.2. Ведение мяча. Броски мяча в корзину</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении. Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
<b>Тема 6.3. Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
<b>Тема 6.4. Движение игрока с мячом и без мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	Рассказать и показать правильное держание игрока с мячом и без мяча.	2	1
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	

	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на развитие координации	<b>2</b>	
<b>Тема 6.5. Заслон с сопровождением игрока с мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>1</b>
	<b>1</b>	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на заднюю поверхность бедра.	<b>2</b>	
<b>Тема 6.6. Дифференциро- ванный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			<b>2</b>
	<b>1</b>	Сдача контрольных нормативов	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	<b>1</b>	ОРУ на расслабление и подвижности в суставах	<b>2</b>	
<b>4 год обучения</b>				
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>			<b>2</b>	
<b>Тема 1.1 Физическая культура в профессиональ- ной</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	<b>1.</b>	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптации и психофизиологической подготовки к труду.	<b>2</b>	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практическая подготовка</b>		<b>2</b>	

деятельности специалиста	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Составить комплекс ОРУ.		
Раздел 2 Легкая атлетика			20	
Тема 2.1. Теория. Прикладное значение легкой атлетики в подготовке специалиста ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание профессионально значимых психических и физических качеств на занятиях по легкой атлетике.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	2	
Тема 2.3. Челночный бег	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, СБУ, челночные бег.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
Тема 2.4. Совершенствование	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.	2	2

ние техники толкания ядра	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Отжимание 5х25раз	2	
Тема 2.5. Кроссовая подготовка – закрепление материала (300, 500м)	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Кросс 300 м., 500 м.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Тема 2.6. Кроссовая подготовка – закрепление материала (500, 1000 м)	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. СБУ. Кросс 500 м, 1000м	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата	2	
Тема 2.7. Техника совершенствования эстафетного бега. 4х400 м	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х400м	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс гимнастических упражнений	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники прыжка в длину	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с разбега	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

с разбега	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ для развития силовых способностей	2	
<b>Тема 2.9. Совершенствование техники прыжка в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с места	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ для развития гибкости	2	
<b>Тема 2.10 Дифференцированный зачет</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1.	Комплекс ОРУ для развития выносливости		
<b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>			14	
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники нижней и верхней передачи</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			



	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости		
<b>Тема 3.2. Поддачи нижние, верхние, боковые – совершенствование.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Совершенствование подач.	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести	2	
<b>Тема 3.3. Нападающий удар - совершенствование</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ. Специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
<b>Тема 3.4. Совершенствование специальных упражнений</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	ОРУ Техника специальных упражнений	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	2	Комплекс ОРУ для профилактики сколиоза	2	
<b>Тема 3.5. Правила игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1	.Специальная тренировка волейболиста. Правила игры	2	2
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>			
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц	2	
		<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Тема 3.6.</b> <b>Двухсторонняя игра.</b>	1.	ОРУ Техника специальных упражнений	2	
	<b>Лабораторные работы</b>			
	<b>Практические занятия</b>			
	<b>Контрольные работы</b>		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1.	Комплекс ОРУ на все группы мышц		
<b>Тема 3.7.</b> <b>Дифференцированный зачет.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			2
	1	ОРУ. Сдача норматива	2	
	<b>Лабораторные работы</b>		-	
	<b>Практические занятия</b>		2	
	<b>Контрольные работы</b>		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>			
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц туловища	2	
	<b>Всего:</b>		<b>174</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колющенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры,

теннисные столы, гири, набивные мячи

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень учебных изданий:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева– Кнорус, 2021.- 300с.
3. Забелкина Е.Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/Е.Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

##### **Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

1. Магомедов, Р. Р. Фитбол-аэробика и степ-аэробика : учебно-методическое пособие / Р. Р. Магомедов, Н. Н. Голякова, О. А. Голяков ; под редакцией Р. Р. Магомедова. — Ставрополь : СГПИ, 2019. — 176 с. — ISBN 978-5-907161-31-3.
2. Краснов, С. В. Легкая атлетика : методические указания / С. В. Краснов, Д. А. Аксенов. — Самара : СамГАУ, 2022. — 36 с.
3. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8
4. Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.
5. Григорьева, И. В. Физическая культура. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО заочной формы обучения : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2021. — 112 с. — ISBN 978-5-7994-0429-1.
6. Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.
7. Леньшина, М. В. Командные спортивные игры в программах по физической культуре : учебное пособие / М. В. Леньшина. — Воронеж : ВГИФК, 2020. — 19 с.
8. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6

9. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)
10. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2
11. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0
12. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6
13. Аллянов Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.:Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1(ISBN)
14. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/А.Б. Муллер [и др.] - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2
15. Бурухин С. Ф.Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/С.Ф. Бурухин- М.:ИздательствоЮрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0
16. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
17. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
18. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт) <http://rosmolSPORT.ru/rate>
- 19.Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelSPORT.ru>
20. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)<http://gto.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения</b>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: устный опрос, зачёт
<b>Знать</b>	Итоговый контроль:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и	дифференцированный зачёт

социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	
---	--

