



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ХАНТЫ-МАНСКИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА – ЮГРЫ
«КОГАЛЫМСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
БУ «Когалымский
политехнический колледж»
№243 от 01 сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Общеобразовательная подготовка

43.01.09 «Повар, кондитер»

Форма обучения	очная
Курс	1,2,3
Семестр	1, 2,3,4,5,6

Когалым, 2018

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура, и в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности среднего профессионального образования **43.01.09. «Повар, кондитер»** (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17 марта 2015 года №06-259).

Организация-разработчик: бюджетное учреждение профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Когалымский политехнический колледж».

РАССМОТРЕНА

на заседании методического объединения педагогики, психологии, физического воспитания, БЖД.

Протокол № 1 от 01 09 2018 г.

Руководитель МО  /Е.А. Ерёмина/
подпись


СОГЛАСОВАНО

Педагог-библиотекарь  /Л.Н. Родионова/
подпись

Старший методист  /И.В. Рыбакова/
подпись

Разработчики:

Преподаватели БУ «Когалымский политехнический колледж»

Федорук Михаил Фёдорович 
подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.01.09 «Повар, кондитер». Программа может использоваться другими образовательными учреждениями, реализующими образовательную программу среднего (полного) общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• личностные:

Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Л2. Сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4. Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5. Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8. Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л11. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л12. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметные:

М1. Способность использовать метапредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- М4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- М6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметные:
- П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- * При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья, предусмотрена возможность приёма-передачи информации в доступных для них форме.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки студента – 172 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося- 172час;
- самостоятельной работы обучающегося -

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	172
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</i>	

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студента	Объём часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>4</i>
1 семестр 1курс 28 часов			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		17	
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	1	
Тема 1.1. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.	1	
Тема 1.2 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	
Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции.	1	
Тема 1.3. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	
Тема 1.4. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 1.4. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x400м .	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	
Тема 1.5. Кроссовая подготовка бег по	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью.	1	

прямой с различной скоростью.			
Тема 1.5. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м.	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	
Тема 1.6. Разучивание техники прыжка в высоту способом «прогнувшись» перешагивания.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	
Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «ножницы», перекидной.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	
Тема 1.7. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	
Тема 1.7. Метание гранаты.	Практические занятия: метание гранаты	1	
Тема 1.8. Совершенствование техники толкания ядра.	Практические занятия: комплекс общеразвивающих упражнений Техника толкания ядра	1	
Тема 1.8. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	1	
Тема 1.9. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	1	
Раздел 2. Спортивные игры Баскетбол.		11	
Тема 2.9. Техника безопасности на	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте	1	

уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	в движении. Ведение мяча на месте в движении		
Тема 2.10. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	
Тема 2.10. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	
Тема 2.11. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	
Тема 2.11. Совершенствование броска в корзину (штрафной бросок, с двух шагов).	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения,	1	
Тема 2.12. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. Игра стрит бол.	1	
Тема 2.12. Приёмы техники защиты-перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	
Тема 2.13. Обучение приёмам овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	
Тема 2.13. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
Тема 2.14. Обучение приёмам техники защиты. Приёмы применяемые против броска (накрывание, перехват).	Практические занятия: упражнения с мячом в парах, приёмы техники защиты накрывание, перехват..	1	
Тема 2.14. Зачет: Броски мяча по кольцу. Ведение два шага бросок по кольцу.	Практические занятия Упражнения с мячом, комплекс общеразвивающих упражнений	1	
	Самостоятельная работа: Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание», «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.		
	Всего:	28	

2 семестр 1курс 28 часов.			
Раздел 3. Волейбол		10	
Тема 3.1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование передачи. верхняя, нижняя.	Практические занятия: упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	
Тема 3.1. Правила игры. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	
Тема 3.2. Совершенствование подачи мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом, обще развивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	
Тема 3.2. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	
Тема 3.3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практические занятия: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	
Тема 3.3. Обучение нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	
Тема 3.4.Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, стритбол.	1	
Тема 3.4. Обучение, совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практические занятия: упражнения с мячом, обще-развивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи	1	
Тема 3.5.Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практические занятия: упражнения с мячом, обще-развивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу впадении.	1	
Тема 3.5.Передачи нижние. Подача прямая верхняя.	Практические занятия, упражнения с мячом, обще-развивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	1	
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.		
Раздел 4. Лыжная подготовка		5	

Тема 4.6. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км, переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1	
Тема 4.6. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км (юн), 4 км (дев).	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем до 8 км (юн), 5 км (дев)	1	
Тема 4.7. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия: эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку	1	
Тема 4.7. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия: соревнования - дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.	1	
Тема 4.8. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практические занятия: спуски с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		5	
Тема 5.8. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	1	
Тема 5.9. Комплекс упражнений на развитие силы. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	
Тема 5.9. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Практические занятия: упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	
Тема 5.10. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	
Тема 5.10. Упражнения с гирей, штангой.	Практические занятия: упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	
Раздел 6. Лёгкая атлетика		8	
Тема 6.11 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	
Тема 6.11. Совершенствование	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого	1	

техники высокого, низкого старта.	старта		
Тема 6.12. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	
Тема 6.12.Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 6.13. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	
Тема 6.13. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн). Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: Бег на дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	
Тема 6.14. Разучивание, техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	
Тема 6.14. Зачет. Бег 100м. Подтягивание.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.		
	Всего:	28	
3 семестр 2 курс 24 часов			
Раздел 1. Лёгкая атлетика		10	
Тема 1.1. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	1	
Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта.	Особенности организации физического воспитания. Требование к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	1	
Тема 1.2 .Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	

Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.			
Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	
Тема 1.3. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	
Тема 1.3. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 1.4. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	
Тема 1.4. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн).	Практические занятия: бег на дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	
Тема 1.5. Разучивание техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	
	Самостоятельная работа. Сообщения на тему «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, самостраховка. Судейство соревнований. Проведение комплекса утренней зарядки.		
Раздел 2. Спортивные игры баскетбол		12	
Тема 2.7 . Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	
Тема 2.7. Правила игры, учебная игра	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол по	1	

по упрощенным правилам.	упрощённым правилам.		
Тема 2.8. Ведение. Ловля передача мяча на месте в движении.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	
Тема 2.8. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, обще-развивающие упражнения.	1	
Тема 2.9. Совершенствование приёмов овладения мячом.(вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, обще-развивающие упражнения,	1	
Тема 2.9. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. игра стрит бол.	1	
Тема 2.10. Приёмы техники защиты, перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	
Тема 2.10. Обучение приёмам овладения мячом. (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом в паре (вырывание, выбивание), эстафеты с мячом,	1	
Тема 2.11. Броски в корзину (штрафной бросок, с трёх шагов).	Практические занятия: упражнения с мячом, упражнения в парах игра баскетбол, комплекс обще-развивающих упражнений.	1	
Тема 2.11.Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание. игра стрит бол.	1	
Тема 2.12. Правила игры, учебная игра по упрощенным правилам.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	
Тема 2.12. Бросок мяча в корзину, Передача мяча в стенку на время.		1	
	Самостоятельная работа. Сообщения на тему «Причины возникновения сколиоза», «упражнения для профилактики плоскостопия». Кроссовая подготовка, участие в соревнованиях, страховка, самостраховка. Судейство соревнований. Проведение комплекса утренней зарядки.		
		Всего:	24
4 семестр 2 курс 28 часов			
Раздел 3. Волейбол			10
Тема 3.1.Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование передачи верхняя, нижняя.	Практические занятия: упражнения в паре с мячом, беговые упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	

Тема 3.1. Правила игры. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	
Тема 3.2. Совершенствование подачи мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом, обще развивающие упражнения, подачи верхние, нижние.	1	
Тема 3.2. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	
Тема 3.3. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практические занятия: упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	
Тема 3.3. Обучение нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: упражнения с мячом, прыжковые упражнения.	1	
Тема 3.4.Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, стритбол.	1	
Тема 3.4. Обучение, совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практические занятия: упражнения с мячом, обще-развивающие упражнения Приём мяча снизу после подачи	1	
Тема 3.5.Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками, одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практические занятия: упражнения с мячом, обще-развивающие упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу впадении.	1	
Тема 3.5. Передачи нижние. Подача прямая верхняя.	Практические занятия, упражнения с мячом, обще-развивающие упражнения. Подача, передачи мяча.	1	
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.	14	
Раздел 4. Лыжная подготовка		5	
Тема 4.6. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем 2; 3 км, переход с хода на ход в зависимости от дистанции.	1	
Тема 4.6. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 8 км	Практические занятия: прохождение дистанции свободным стилем до 8 км (юн), 5 км (дев)	1	

(юн), 4 км (дев).			
Тема 4.7. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	Практические занятия: эстафеты, переход с одного хода на другой в среднем темпе при подъёме в горку	1	
Тема 4.7. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Практические занятия: соревнования - дистанция 3км, 5 км, на время, судейство.	1	
Тема 4.8. Преодоление подъёмов и препятствий.	Практические занятия: спуски с горы, подъём в гору разными способами. Преодоление препятствий.	1	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		5	
Тема 5.8. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями.	1	
Тема 5.9. Комплекс упражнений на развитие силы. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия: упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.	1	
Тема 5.9. Стретчинг, упражнения на расслабление.	Практические занятия: упражнения в паре, упражнения на развитие гибкости.	1	
Тема 5.10. Развитие силы мышц ног, пресса, упражнения с гантелями.	Практические занятия: упражнения с гантелями, прыжковые упражнения, прыжки на скакалке, упражнения на пресс.	1	
Тема 5.10. Упражнения с гирей, штангой.	Практические занятия: упражнения с гантелями, жим штанги лёжа, приседания, прыжки на скакалке,	1	
Раздел 6. Лёгкая атлетика		8	
Тема 6.11 .Техника безопасности. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	
Тема 6.11. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта	1	
Тема 6.12. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	
Тема 6.12. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 6.13. Кроссовая подготовка. Бег	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера –	1	

по прямой с различной скоростью.	12-минутное передвижение.		
Тема 6.13. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн). Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: Бег на дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	
Тема 6.14. Разучивание, техники прыжка в высоту способом прогнувшись.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	
Тема 6.14. Бег 100м. Подтягивание.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.		
	Всего	28	
5 семестр 3 курс 28 часов			
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Совершенствование техники низкого старта.	Практические занятия: Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	
Тема 1.1. Освоение методики занятий физическими упражнениями, для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.	Практические занятия: Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.	1	
Тема 1.2. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	

Тема 1.2. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта.	1	
Тема 1.3. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 1.3. Совершенствование техники эстафетного бега 4x 100, 4x400м.	Практические занятия: комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, правила передачи эстафетной палочки, эстафетный бег.	1	
Тема 1.4. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	
Тема 1.4. Равномерный бег на дистанцию 2000м (дев), 3000м (юн).	Практические занятия: преодоление дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.	1	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту, способом прогнувшись.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок.	1	
Тема 1.5. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания, «ножницы».	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	
Тема 1.6. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: упражнения подводящие к метанию ,метание с места, с трёх шагов.	1	
Тема 1.6. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практические занятия: подводящие упражнения, разбег, толчок, полёт, приземление, прыжки на скакалке за 1 мин. Прыжки через скамейку.	1	
Тема 1.7. Совершенствование технике толкания ядра.	Практические занятия: техника толкания ядра. Комплекс упражнений на развитие силы рук.	1	
Тема 1.7. Прыжки в длину с места, прыжки через скакалку.	Практические занятия: комплекс общеразвивающих упражнений прыжки в длину с места.	1	
Тема 1.8. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности Прыжки в длину с места.	Практические занятия: Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	1	

Тема 1.8. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Прыжки через скакалку.	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.	1	
Раздел 2 Спортивные игры баскетбол		12	
Тема 2.9 .Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение, ловля и передача мяча.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении	1	
Тема 2.9. Правила игры. Учебная игра.	Практические занятия: упражнения с мячом, игра баскетбол по упрощённым правилам.	1	
Тема 2.10. Ведение, ловля, передача мяча на месте в движении.	Практические занятия: упражнения с мячом в паре, передача мяча на месте в движении. Ведение мяча на месте в движении.	1	
Тема 2.10. Совершенствование броска мяча в корзину.	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места в движении, прыжком, общеразвивающие упражнения.	1	
Тема 2.11. Совершенствование приёмов овладения мячом (вырывание, выбивание).	Практические занятия: упражнения с мячом броски мяча в корзину с места, в движении, штрафной бросок, общеразвивающие упражнения,	1	
Тема 2.11. Учебная игра	Практические занятия: игра баскетбол	1	
Тема 2.12. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: упражнения с мячом, финты, выбивание, вырывание, игра стрит бол.	1	
Тема 2.12. Учебная игра	Практические занятия: игра баскетбол	1	
Тема 2.13. Приёмы техники защиты, перехват.	Практические занятия: приёмы техники защиты перехват, упражнения в паре.	1	
Тема 2.13. Учебная игра.	Практические занятия: игра баскетбол.	1	
Тема 2.14. Зачёт.	Практические занятия: сдача зачета.	2	
	Самостоятельная работа. на тему «Основные признаки утомления», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания». «Врачебный контроль его содержание». Участие в соревнованиях. Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики, стретчинг (девушки), комплекса на развитие силы рук, (юноши).		
	Всего	28	

6 семестр 3 курс 36 часов			
Раздел 3. Спортивные игры: Волейбол		18	
Тема 3.1. Техника безопасности по волейболу. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Совершенствование передачи мяча в парах.	Практические занятия: мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различными направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.	1	
Тема 3.1. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Совершенствование передачи мяча в парах.	Практические занятия: использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	1	
Тема 3.2. Правила игры. Перемещение на площадке, в парах.	Практические занятия: выполнения упражнения в паре с мячом, беговые выполнения упражнения, исходные положения, стойки, перемещения	1	
Тема 3.2. Совершенствование передачи верхняя, нижняя, перемещения.	Практические занятия: учебная игра волейбол, стойки перемещения	1	
Тема 3.3. Совершенствование передачи (верхняя, нижняя).	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	
Тема 3.3. Учебная игра по упрощённым правилам.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	
Тема 3.4. Совершенствование подачи мяча, верхней, нижней.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи. Игра волейбол.	1	
Тема 3.4. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом. Приём мяча снизу после подачи.	1	
Тема 3.5. Учебная игра.	Практические занятия: учебная игра волейбол.	1	
Тема 3.5. Совершенствование нападающего удара, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, прыжковые выполнения упражнения.	1	

Тема 3.6. Совершенствование нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, прыжковые выполнения упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	
Тема 3.6. Учебная игра.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, игра в волейбол.	1	
Тема 3.7. Тактика нападения, тактика защиты.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения, игра в нападении, в защите.	1	
Тема 3.7. Совершенствование приёма мяча одной рукой в падении и последующим скольжением на груди, животе.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения. Приём мяча снизу после подачи, приём мяча снизу в падении.	1	
Тема 3.8. Учебная игра.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом.	1	
Тема 3.8. Совершенствование подачи мяча.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения, подачи верхние, нижние.	1	
Тема 3.9. Совершенствование нападающий удар, блокирование.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, прыжковые выполнения упражнения. Нападающий удар, блокирование.	1	
Тема 3.9. Верхняя подача мяча.	Практические занятия: выполнения упражнения с мячом, общеразвивающие выполнения упражнения. Подача, передачи мяча.	1	
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Здоровый образ жизни», «Вред курения», «Рациональное питание». Участие в соревнованиях по волейболу. Участие в судействе соревнований. Комплекс упражнений на развитие силы рук. Проведение комплекса утренней зарядки.		
Раздел 5. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		6	
Тема 5.10. Техника безопасности во время занятий в тренажёрном зале. Развитие силы верхнего плечевого пояса.	Практические занятия: выполнения упражнения на тренажерах, выполнения упражнения с гантелями.	1	
Тема 5.10. Круговая тренировка, работа на тренажёрах.	Практические занятия выполнения упражнения на тренажёрах, на все группы мышц.	1	
Тема 5.11. Развитие силы верхнего плечевого пояса, выполнение упражнения с гантелями.	Практические занятия: выполнения упражнения с гантелями, прыжковые выполнения упражнения, прыжки на скакалке.	1	
Тема 5.11. Комплекс упражнений на	Практические занятия: выполнения упражнения на тренажёрах,	1	

развитие силы.	выполнения упражнения с гантелями, «толчок», рывок гири.		
Тема 5.12. Развитие силы мышц ног, пресса, выполнения упражнения с гантелями.	Практические занятия: выполнения упражнения с гантелями, прыжковые выполнения упражнения, прыжки на скакалке, выполнения упражнения на пресс.	1	
Тема 5.12. Выполнения упражнения с гирей, штангой.	Практические занятия: выполнения упражнений с гантелями, жим штанги лёжа,	1	
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.13 . Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Развитие скоростных качеств, бег на короткие дистанции.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств, бег 30м., 60м.	1	
Тема 6.13. Стартовый разгон, финиширование. Бег 100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции с низкого, высокого старта, техника стартового разгона, финиширование.	1	
Тема 6.14. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	
Тема 6.14. Кроссовая подготовка. Равномерный бег на дистанцию 3000м.	Практические занятия: выполнение прохождения дистанции 2000, 3000 в среднем темпе, кросс.*	1	
Тема 6.15. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег 4x100м.	Практические занятия: беговые выполнения упражнения, бег на короткие дистанции. Передача эстафетной палочки.	1	
Тема 6.15. Совершенствование техники высокого, низкого старта.	Практические занятия: выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно силовых качеств, техника высокого, низкого старта.	1	
Тема 6.16. Совершенствование техники прыжка в высоту, способом прогнувшись, перекидной.	Практические занятия: разучивание техники прыжка в высоту, способом прогнувшись.	1	
Тема 6.16. Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания , ножницы.	Практические занятия: выполнение подводящих упражнений, выпрыгивание вверх, разбег, толчок, перелёт через планку, приземление.	1	
Тема 6.17. Кроссовая подготовка. Бег по прямой с различной скоростью.	Практические занятия: бег по прямой с различной скоростью. Тест Купера – 12-минутное передвижение.	1	
Тема 6.17. Совершенствование техники метания гранаты.	Практические занятия: выполнения упражнения, подводящие к метанию, метание с места, с трёх шагов.	1	

Тема 6.18. Зачет.	Практические занятия: сдача зачета.	2	
	Самостоятельная работа. Реферат на тему «Здоровье и двигательная активность человека», «влияние экологических факторов на здоровье человека». Составление комплекса упражнений на развитие силы, силовой выносливости. Участие в соревнованиях. Проведение комплекса утренней зарядки. Участие в соревнованиях. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.		
	Всего:	36	

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 минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует:

- наличие спортивного зала, стадиона, лыжной базы, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, лыжи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладина, гири, штанги, тренажёры, брусья, обручи, гантели, и др.);
- правила техники безопасности;
- инструкции по эксплуатации спортивного инвентаря.

Реализация программы дисциплины требует использования здоровьесберегающих технологий, дифференцированный подход в обучении.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017. – Текст: непосредственный.

Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., пере-раб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/927378> (дата обращения: 21.01.2018). – Режим доступа: по подписке.

3.3 Спецификация учебно-методического комплекса

№	Наименование	Количество	Тип носителя
1	Скакалка	25	
2	Мяч баскетбольный	15	
3	Щиты баскетбольные	2	
4	Стойки для обводки мяча	6	
5	Волейбольная сетка	1	
6	Мяч волейбольный	15	
7	Набивные мячи различной массы	15	
8	Нестандартное оборудование	3	
9	Гимнастические маты	6	
10	Хула-хуп	6	
11	Специальная скамья для жима лёжа	2	
12	Стойки для приседания	1	
13	Вспомогательные тренажёры	8	
14	Гири, разборные гантели	6	
15	Гантели различной массы	12	
16	Стул для приседания	1	
17	Резиновый экспандер	2	

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов, докладов.

Результаты обучения (виды деятельности обучающегося)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - выполнять индивидуально подобранные комплексы композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль при занятиях выполнение индивидуальных заданий физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастик</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля.</p>

**ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,
ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**

№ 1 изменения, дата внесения изменения; № 26 страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
<p>1. Бишаева А.А. Физическая культура (6-е изд., стер.) учебник. – М.: Академия, 2017 <i>Интернет-ресурсы:</i> Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - Москва: Альфа-М ; ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 (Альфа-М) ; ISBN 978-2-16-003545-1 (ИНФРА-М). - Текст: электронный. - URL: https://new.znaniium.com/catalog/product/432358</p>	<p>Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2017. – Текст: непосредственный. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил. - ISBN 978-5-98281-157-8. - Текст : электронный. - URL: https://znaniium.com/catalog/product/927378 (дата обращения: 21.01.2018). – Режим доступа: по подписке.</p>
<p>Основание: Динамичный фонд, литература изменяется.</p>	
<p>Подпись лица внесшего изменения</p>	

**Оценки уровня физической подготовленности юношей основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3 000 м (мин, с).	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с).	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см).	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз).	12	9	7
9. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с) .	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз).	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5

**Оценки уровня физической подготовленности девушек основного и
подготовительного учебного отделения**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2 000 м (мин, с).	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с).	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с).	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжок в длину с места (см).	190	175	160
5. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге).	8	6	4
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м).	10,5	6,5	5,0
7. Силовой тест-подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	20	10	5
8. Координационный тест челночный бег 3*10 м (с).	8,4	9,3	9,7
9. Гимнастический комплекс упражнений: - утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастике (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7,5