

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Забелин Алексей Григорьевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 28.02.2022 12:23:27  
Уникальный программный ключ:  
672b4df4e1ca30b0f66ad5b6309d064a94afcfdbc652d927620ac07f8fdabb79

**АККРЕДИТОВАННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОСКОВСКИЙ ФИНАНСОВО-ЮРИДИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
МФЮА»**

Утверждаю  
Ректор МФЮА  
  
А.Г.Забелин  
31.05.2021  


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04. Физическая культура**

для специальности

**21.02.05 Земельно-имущественные отношения**

базовой подготовки

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры "Физическое воспитание"

Протокол от 17 мая 2021 г. № 5

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 21.02.05 Земельно-имущественные отношения, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 486 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 27.06.2014, регистрационный № 32885)

Зав. кафедрой            М.М. Ковылин

Разработчик: Э.А. Новожилов, преподаватель

Рецензент: А.В. Манин, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 4
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	6
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	29
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	32

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

### уметь:

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

### знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие (ОК) компетенции:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

## Требования к формированию личностных результатов

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий	ЛР 3

неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	<b>ЛР 4</b>
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	<b>ЛР 5</b>
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	<b>ЛР 6</b>
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	<b>ЛР 7</b>
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства	<b>ЛР 8</b>
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	<b>ЛР 9</b>
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	<b>ЛР 10</b>
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	<b>ЛР 11</b>
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания	<b>ЛР 12</b>

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

максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов; самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка	236
Обязательная аудиторная нагрузка	118
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	116
Самостоятельная работа	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 2.2. Объем учебного предмета и виды учебной работы (заочная форма обучения)

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	12
в том числе:	
теоретические занятия	12
практические занятия	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	224
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	2
	1 <b>Физическая культура в профессиональной деятельности</b> Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.	<b>2</b>	3
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>6</b>	3
	2 <b>Практическое занятие. Обучение технике бега на короткие дистанции.</b> Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.	2	
	3 <b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2	3

	4	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		6	3
<b>Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	
	5	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b> Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		2	3
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		6	
	6	<b>Практическое занятие. Обучение техники бега на средние дистанции.</b> Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Многоскоки, подскоки. Имитация махового шага.	2	3
	7	<b>Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди.</b> Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.	2	3
	8	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b> Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей.		6	3



<b>Тема 2.4.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	9	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча</b> Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	3
	10	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий</b> Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.		<b>4</b>	3
<b>Тема 2.5.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	11	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка</b> Пробежка дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		<b>2</b>	3
<b>Тема 2.6.</b> <b>Тяжелая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	12	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)	2	3
	13	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		<b>5</b>	3

	ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.			
<b>Тема 2.7.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	3
	14	<b>Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения.</b> Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2	
	15	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении</b> сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	
	16	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		7	
<b>17. Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	2
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>68</b>	
Самостоятельная работа обучающихся			34	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся			34	
<b>4 семестр</b>				
<b>Тема 2.8.</b> <b>Лыжная подготовка/</b> <b>конькобежный спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>26</b>	3
	18	<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья. Совершенствование одновременных ходов</b> (бесшажного; одношажного; двухшажного). Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах	2	

		(переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.		
	19	<b>Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов.</b> Выполнение бесшажного; одношажного; двухшажного ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.	4	3
	20	<b>Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья.</b> Правила поведения на занятиях конькобежного спорта. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Свободное катание.	2	3
	21	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b> Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Дистанция 1 км (скоростно-силовая) - текущий контроль	2	3
	22	<b>Практическое занятие. Техника бега на коньках, посадка.</b> Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.	4	3
	23	<b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный</b> и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль	4	3
	24	<b>Практическое занятие. Совершенствование классических способов передвижений. Элементы тактики лыжных гонок</b> (распределение сил, лидирование, обгон, финиширование). Освоенные способы движения в различных условиях скольжения. Передвижение по дистанции в переменном темпе со средней интенсивностью. Дистанция 5 км - девушки; 7 км – юноши - текущий контроль	4	3
	25	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники катания на коньках.</b> Катание со средней скоростью, катание в посадке. Свободное катание. Юноши – 5 x 200м, девушки – 4 x 100м - текущий контроль	4	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Имитационные и специальные упражнения стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.	<b>24</b>	3
<b>Тема 2.9. Настольный теннис</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	
	26	<b>Практическое занятие. Настольный теннис</b> Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.	2	3
	27	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в настольный теннис</b>	2	3

		Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.	<b>6</b>	3
<b>Тема 2.10. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	
	28	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.	2	
	29	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Упражнения с неопределяемыми отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2	3
	30	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусках</b> (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.	2	3
	31	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусках/перекладине.</b> Тренировка в равновесии, висах и упорах.	2	3
	32	<b>Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах.</b> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скакалками). Прием контрольных упражнений.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	<b>12</b>	3
<b>33. Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	2
<b>Всего за 4 семестр</b>			<b>68</b>	
Самостоятельная работа обучающихся			34	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся			34	
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема 2.11. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	1	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b>	1	3

		Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Финиширование. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м		
	2	<b>Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.</b> Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).	1	3
	3	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
<b>Тема 2.12. Лёгкая атлетика.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	2	3
	5	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту. Бег на 1000м	2	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Оздоровительный бег.	4	3
<b>Тема 2.13. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол.</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>	4	3
	6	<b>Практическое занятие. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом.</b> Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.	1	
	7	<b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	1	3
	8	<b>Практическое занятие. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	4	3

	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.			
<b>Тема 2.14.</b> <b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<b>3</b>
	9	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b> Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши.	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге.		<b>2</b>	
<b>Тема 2.15.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	
	10	<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	2	<b>3</b>
	11	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении</b> сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	<b>3</b>
	12	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	<b>3</b>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений		<b>4</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.17.</b> <b>Тяжелая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	
	13	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной	2	<b>3</b>

		массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами.	<b>4</b>	3
<b>Тема 2.18.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	14	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3
	15	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.	2	3
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений.	<b>4</b>	3
<b>16. Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	2
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>56</b>	
Самостоятельная работа обучающихся			28	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся			28	
<b>6 семестр</b>				
<b>Тема 2.19.</b> <b>Лыжная подготовка.</b> <b>Конькобежный спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	
	17	<b>Практическое занятие. Совершенствование одновременных ходов.</b> Совершенствование одновременных ходов: бесшажного; одношажного; двухшажного. Ступающий и скользящий шаг без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.	2	3
	18	<b>Практическое занятие. Техника конькового хода.</b> Накатистый шаг. Переменная тренировка с тремя ускорениями по 300-500м. Преодоление неровностей на склонах (встречный склон, бугор, уступ, впадина).	2	3
	19	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.</b> Сочетание попеременных и одновременных ходов и их применение на учебной лыжне. Передвижение на лыжах до 3 км.	2	3
	20	<b>Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный.</b> Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Дистанция 1км (скоростно-силовая)	2	3

	21	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники разных видов хода.</b> Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход, подъемы, торможения и повороты. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение имитационных и специальных упражнений стоя на лыжах на месте и подводящие в медленном скольжении. Тренировка классических способов передвижения. Спуски, торможения. Игры с включением элементов слалома.		8	3
<b>Тема 2.20. Гиревой спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	22	<b>Практическое занятие. Гиревой спорт.</b> Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	3
	23	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика		8	3
<b>Тема 2.21. Гимнастика/акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	
	24	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/.</b> Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль.	2	3
	25	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/.</b> Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратит особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.	2	3
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.		4	3
<b>26. Дифференцированный зачет</b>			2	
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>44</b>	
Самостоятельная работа обучающихся			22	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся			22	



ВСЕГО, часов	236	
--------------	-----	--

#### 2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>2 курс</b>			
<b>3 семестр</b>			
<b>Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ</b>			
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2
	1	<p><b>Физическая культура в профессиональной деятельности</b></p> <p>Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию</p> <p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.</p> <p>Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.</p>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.		
<b>Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ</b>			
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>			
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	2	<p><b>Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции.</b> Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс обще подготовительных упражнений для</p>	

		развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег по дистанции (30 и 60 м). Равномерный бег и бег с ускорением.		
	3	<b>Практическое занятие. Обучение технике бега с низкого старта.</b> Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Бег с ускорением. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).		
	4	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	
<b>Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>		
	5	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек</b> Повторение правил игры и судейства. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (упражнения, активизирующие кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	5	
<b>Тема 2.3. Легкая атлетика</b>		<b>Содержание учебного материала:</b>		
	6	<b>Практическое занятие. Обучение технике бега на средние дистанции.</b> Техника бегового шага. Ознакомить с техникой бега на 800 м. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. ОРУ на расслабления. Бег на 80-120 м 2-3 раза воспроизвести показанную технику бега. Много скоки, подскоки. Имитация махового шага.		
	7	<b>Практическое занятие. Техника бега со старта. Бег по виражу. Обход бегущего впереди.</b> Бег с высокого старта на 15-20 м 3-4 раза по одному или группой. Бег в колонне, обход бегущего впереди. Бег с чередованием с ходьбой.		
	8	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции</b>		

		Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м - текущий контроль		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	<b>5</b>	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	9	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники ведения мяча, ударов по мячу и остановок мяча</b> Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов техники ведения, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
	10	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники защитных действий</b> Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	<b>5</b>	
<b>Тема 2.5. Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	11	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка</b> Пробежка дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши - текущий контроль		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	<b>5</b>	
<b>Тема 2.6. Тяжелая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	12	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт. Общие требования безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Подготовительные упражнения для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статистических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)		
	13	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b>		

		Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гирями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.	5	
Тема 2.7. Спортивные игры. Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	14	<b>Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения.</b> Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)		
	15	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении</b> сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль		
	16	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	6	
<b>Дифференцированный зачет</b>			2	2
<b>4 семестр</b>				
Тема 2.8. Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	18	<b>Практическое занятие. Составление комплекса упражнений с отягощениями.</b> Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.		
	19	<b>Практическое занятие. Развитие силовых качеств.</b>		

		Упражнения для укрепления здоровья.		
	20	<b>Практическое занятие. Развитие силовых качеств.</b> Упражнения на выносливость		
	21	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b> Регуляция мышечного тонуса.		
	22	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b> Дифференцировка силовых характеристик движений.		
	23	<b>Практическое занятие. Коррекция фигуры.</b> Упражнения с гантелями, эспандерами		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса силовых упражнений. Отжимания. Упражнения с отягощением и без отягощения. Силовые упражнения.		<b>14</b>	
<b>Тема 2.9. Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	24	<b>Практическое занятие. Настольный теннис</b> Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису.		
	25	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в настольный теннис</b> Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.		<b>14</b>	
<b>Тема 2.10. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	26	<b>Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла.</b> Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.		
	27	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации</b> (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полу шпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Упражнения с неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.		
	28	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусьях</b> (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.		
	29	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях/перекладине.</b> Тренировка в равновесии, висах и упорах.		

	30	<b>Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах.</b> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скакалками). Прием контрольных упражнений.			
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	13		
<b>31. Дифференцированный зачет</b>			2		
<b>2 курс</b>					
<b>5 семестр</b>					
<b>Тема 2.11. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	32	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</b> Спец упражнения легкоатлета в движение и на месте. Бег с высокого старта. Техника бега с низкого старта. Стартовый разгон. Техника бега по дистанции. Финиширование. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 100м			
	33	<b>Практическое занятие. Совершенствование навыков спортивной ходьбы с изменением длины, частоты шагов.</b> Оздоровительная ходьба, с изменением направления движения и чередования темпов (коротким (50-55 см), средним (80-90 см) и длинным (100-110 см) шагом, в чередование с ходьбой до 150 см).			
	34	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м			
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Прыжки и много скоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6		
<b>Тема 2.12. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	35	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по сыпучему грунту. Бег на 1000м			
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Оздоровительный бег.	6		
<b>Тема 2.13. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>				
	36	<b>Практическое занятие. Ручной мяч. Совершенствование владения мячом.</b> Ловля, передача, ведение и броски мяча. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча, бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Учебная двусторонняя игра.			

	37	<b>Практическое занятие. Совершенствование ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча.</b> Учебная двусторонняя игра. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.		
	38	<b>Практическое занятие. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.	6	
<b>Тема 2.14. Лёгкая атлетика.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	39	<b>Практическое занятие. Кроссовая подготовка.</b> Пробегание дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности 3-4 раза по 500м через 100м ходьба. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кросс 2000 м - девушки, 3000 м – юноши.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> тренировка в оздоровительном беге.	6	
<b>Тема 2.15. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	40	<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры, с правилами игры, общими требованиями безопасности при проведении спортивных игр, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, на психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Выполнение упражнений. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.		
	41	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении</b> сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль		
	42	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин.,		

		а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений	<b>6</b>	
<b>Тема 2.16.</b> <b>Тяжелая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	43	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Упражнение рывок. Комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук). Рывок, выполняемый с одной гирей. Рывок гири одной рукой - текущий контроль		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОРУ без предметов, с предметами.	<b>6</b>	
<b>Тема 2.17.</b> <b>Спортивные игры.</b> <b>Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	44	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.		
	45	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокирование.</b> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение игровых упражнений.	<b>5</b>	
<b>46. Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>6 семестр</b>				
<b>Тема 2.18.</b> <b>Военно - прикладная физическая подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	47	<b>Практическое занятие. Строевая подготовка.</b> Строевые приёмы, Навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю.		
	48	<b>Практическое занятие. Строевая подготовка.</b> Отход и подход к начальнику. Перестроения в колоннах, шеренгах.		
	49	<b>Практическое занятие. Физическая подготовка.</b> Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.		
	50	<b>Практическое занятие. Выполнение силовых упражнений.</b> Выполнение силовых упражнений для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание. Выполнение силовых упражнений. для развития мышц брюшного пресса, отжимание.		
	51	<b>Практическое занятие. Развитие общей выносливости.</b>		



		Развитие общей выносливости посредством метания теннисного мяча на точность. Прыжки со скакалкой.		
	52	<b>Практическое занятие. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением</b> Упражнения с гирями разного веса. Упражнения с набивными мячами.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение специальных упражнений.		<b>20</b>	
<b>Тема 2.19. Гиревой спорт.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	53	<b>Практическое занятие. Гиревой спорт.</b> Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания) Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.		
	54	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b> Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой, с техникой упражнения в целом и отдельными элементами упражнения. Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут. Техника безопасности занятий		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> выполнение ОРУ без предметов, с предметами. упражнения для развития силы, для совершенствования специальной гибкости гиревика		<b>10</b>	
<b>Тема 2.20. Гимнастика/акробатика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	55	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники кувырка назад/стойки/.</b> Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль.		
	56	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/.</b> Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратит особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Выполнение упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости.		<b>11</b>	
<b>57. Дифференцированный зачет</b>			<b>2</b>	
<b>4 курс</b>				
<b>7 семестр</b>				
<b>Тема 2.21. Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	58	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции.</b>		

		Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м		
	59	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи.</b> Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.		
	60	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции.</b> Правила соревнований по бегу на средние дистанции. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м		
	61	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка.</b> Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.		
	62	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании</b> Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.	20	
<b>Тема 2.22.</b> Баскетбол		<b>Содержание учебного материала:</b>		
	63	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом</b> Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.		
	64	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении</b> Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.		
	65	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков</b> Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из-под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражением от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	66	<b>Практическое занятие. Техника и правила игры в стритбол; Тренировочные игры</b> Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.		
			<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	21

	Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревнованию, изучение правил игры.		
<b>67. Дифференцированный зачет</b>		<b>2</b>	
<b>8 -10 семестр</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	68	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники перемещения, исходное положение Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра</b>	
	69	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча</b> Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	
	70	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча</b> Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – планирующая; кручёная; боковая планирующая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	
	71	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники нападающего удара, прием нападающего удара;</b> Нападение – разбег, на прыжке, взлёт, замах, удар. Нападающий удар – по диагонали, в линию. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара.	
	72	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники постановки блока; Техника безопасности при постановке блока</b> Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство блокирования.	
	73	<b>Практическое занятие. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом</b> Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система «в линию». Тренировочная игра по упрощенным правилам 6x6, 5x5, 4x4; Игра пляжного волейбола 3x3. Основные правила и судейство игры.	
<b>Тема 2.23. Волейбол</b>		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.	<b>62</b>
<b>Тема 2.24.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		

Настольный теннис	74	<b>Практическое занятие. Совершенствование стоек, перемещений; Техника безопасности игры настольный теннис</b> Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры		
	75	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники ударов по мячу</b> Промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом ударов из двух, трех точек в разных направлениях		
	76	<b>Практическое занятие. Совершенствование подачи мяча. Правила подачи и приема мяча.</b> Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча) Прием этих подач.		
	77	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила</b> Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмерка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – прием – подача, игра в «треугольник», «восьмерку». Правила судейства, судейство.		
	78	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники атакующих ударов. Техника безопасности при атакующих ударах, при приеме мяча.</b> Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.			61
<b>Дифференцированный зачет</b>			6	
<b>ВСЕГО</b>			236	

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

		лицензионное программное обеспечение и базы данных
Спортивный комплекс: Спортивный зал	Спортивный зал: стенка гимнастическая гимнастические скамейки гимнастические снаряды (конь для прыжков) тренажеры для занятий атлетической гимнастикой маты гимнастические канат канат для перетягивания беговая дорожка ковёр борцовский или татами скакалки палки гимнастические мячи набивные гантели (разные) секундомер инвентарь для игры в баскетбол мячи баскетбольные инвентарь для игры в волейбол волейбольные мячи ворота для мини-футбола мячи для мини-футбола столы для настольного тенниса инвентарь для настольного тенниса	
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный стадион: - полоса препятствий - хоккейная коробка - яма для прыжков в длину - турники - тренажеры - беговые дорожки	
Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	Спортивный стадион: - беговая дорожка по кругу - яма с водой для стиль-чеза - сектор для прыжка в длину и тройного прыжка - сектор для прыжка в высоту - сектор для толкания ядра и метания диска - участок с элементами полосы препятствий	
Библиотека, читальный зал	Аудитория: - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.	Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security

Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования	Кабинет: - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.	Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security. Информационно-справочная система «Консультант – плюс»
	Аудитория: - комплекты учебной мебели; - компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.	Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основная литература

Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с. — ISBN 978-5-4263-0574-8. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/75830>

Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с. — ISBN 978-5-361-00782-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106205>

Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

##### Дополнительная литература

Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Токарь. — Саратов : Профобразование, 2021. — 76 с. — ISBN 978-5-4488-1142-5. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/105144>

Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие для СПО / Т. М. Лебедихина. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, 2021. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-1120-3. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/104898>

Сокур, Б. П. Индивидуальные игровые виды спорта и их разновидности для лиц с различными физическими возможностями : учебное пособие / Б. П. Сокур, Ю. Н. Эртман, С. Е. Воробьева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — Текст :

электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/95635>  
История физической культуры : учебное пособие / составители К. Г. Томилин. — Сочи : Сочинский государственный университет, 2019. — 115 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/106568>  
Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование : [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/84086>

### Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города [Электронный ресурс]: Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.mosport.ru>

### 3.3. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья

Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, размещена на сайте университета (<http://www.mfua.ru/sveden/objects/#objects>).

Для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата обеспечиваются условия беспрепятственного доступа в учебные помещения, столовую, туалетные, другие помещения (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и др.).

Для адаптации к восприятию обучающимися инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушенным слухом справочного, учебного материала имеются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы, оповещающие о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагог смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих инвалидов и лиц с ОВЗ проводится за счет:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию инвалидами и лицами с ОВЗ с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- в начале учебного года обучающиеся несколько раз проводятся по зданию МФЮА для запоминания месторасположения кабинетов, помещений, которыми они

будут пользоваться; педагог, его собеседники, присутствующие представляются обучающимся, каждый раз называется тот, к кому педагог обращается;

- действия, жесты, перемещения педагога коротко и ясно комментируются; печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается; обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;

- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснения на диктофон (по желанию обучающегося).

При необходимости предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература. Имеется возможность предоставления услуг ассистента, оказывающего обучающимся с ОВЗ необходимую техническую помощь, в том числе услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ определяется преподавателем в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ с учетом его индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

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

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных и практических занятий, текущего и промежуточного контроля.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Личные достижения обучающихся. Участие в соревнованиях. Сдача контрольных нормативов. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, - тестирования Подготовка рефератов, сообщений, презентаций. Экспертная оценка результатов
Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года,	деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе



	<p>семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий</p>	<p>бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину);  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  <b>Спортивные игры.</b>  Экспертная оценка:  - техники базовых элементов,  -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование),  -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм,  -выполнения студентом функций судьи,  -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  <b>Общая физическая подготовка</b>  Экспертная оценка:  - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики;  -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями;  -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p>
--	---	--

Приложение 1

**Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения обучающихся**

Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения
Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Урок-соревнование
Практическое занятие. Настольный теннис	Урок-соревнование