

Департамент образования и науки Курганской области  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Курганский государственный колледж»

**ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для специальности  
**09.02.07 Информационные системы и программирование**

Базовый уровень подготовки

Курган 2023

Программа дисциплины Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 09.02.07 Информационные системы и программирование

**Организация-разработчик:**

ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

**Разработчик:**

Стегней Елена Александровна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:  
Протокол заседания цикловой  
комиссии общегуманитарных и  
социально-экономических  
дисциплин

№ 1 от «6» сентября 2023 г.

Председатель ЦК Стегней



Согласована:

Заместитель директора по учебной  
работе

Брыксина Т.Б.

©Стегней Е. А., ГБПОУ КГК  
©Курган, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>22</b>
<b>5. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО с учетом профиля получаемого профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирования

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

### 1.3. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины решаются следующие цели:

- формирование у студентов устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о знаниях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетенции в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять зачетные упражнения и учебные нормативы по всем разделам данной программы;
- самостоятельно составлять и проводить простейшие физические упражнения гигиенической и прикладной направленности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

Обучающийся должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**ОК 2.** Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

**ОК 3.** Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**ОК 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**ОК 5.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

**ОК 6.** Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**ОК 7.** Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

<p align="center"><b>Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)</b></p>	<p align="center"><b>Код личностных результатов реализации программы воспитания</b></p>
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 неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях	ЛР 6

Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
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	ЛР 8
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	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры	ЛР 11
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	ЛР 12
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные отраслевыми требованиями к деловым качествам личности</b>	
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 13
Проявляющий сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности	ЛР 14
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	ЛР 15
Принимающий основы экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, применяющий опыт экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	ЛР 16
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	ЛР 17
<b>Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса</b>	
Осознающий причастность к истории колледжа и его развитию	ЛР 18
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 19

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающего **169** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающего **169** часов.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	
<b>Обязательная аудиторные учебные занятия (всего)</b>	<b>169</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	<b>157</b>
теоретические занятия	<b>12</b>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

09.02.07 Информационные системы и программирования

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	4	3
<b>3 СЕМЕСТР</b>		<b>33</b>	
<b>Тема 1.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Сохранение творческой активности и долголетия. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышения работоспособности. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. <b>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее - СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16 - 17 лет.</b>	2	1,2
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Контрольные тесты. СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	2	1,2,3
<b>Тема 3.</b> Контрольное упражнение - бег 100м.	Практическое занятие. Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 4.</b> Контрольное упражнение-1000м-	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные	2	1,2,3



юноши, 500м-девушки	тесты.		
<b>Тема 5.</b> Государственные требования к уровню физической подготовленности населения	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Бег 60 м, бег 100 м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500 м.	2	1,2,3
<b>Тема 6.</b> Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 5000м и 3000м без учета времени. Техника, тактика бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 7.</b> Контрольное упражнение-3000м-юноши, 2000м-девушки	Практическое занятие. Техника, тактика бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Спортивные игры: Баскетбол.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 8.</b> Технические приемы и командно-тактические действия в командной игре баскетбол	Практическое занятие. Инструктаж по ТБ. Создание представления о баскетболе, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта. Броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Штрафной бросок. Сочетание перемещений с выполнением технических приемов нападения. Ловля мяча отскочившего от щита. Ведение, передачи мяча одной, двумя рр. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 9.</b> Индивидуальные действия. Групповые действия	Практическое занятие. Передача мяча на месте, в движении. Бросок в движении после двух шагов. Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Персональная защита. Тактика нападения «Передай мяч и выходи» (взаимодействие 2-х игроков). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 10.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении	Практическое занятие. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения, овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 11.</b> Технические и тактические взаимодействия в	Практическое занятие. Технические и тактические взаимодействия в защите и нападении. Индивидуальные действия против нападающего с мячом (без мяча). Техника передвижений, владения мячом (нападение). Техника защитных действий (передвижения,	2	1,2,3

нападении.	овладение мячом). Быстрый прорыв по боковой линии площадки. Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. Контрольные тесты.		
<b>Тема 12.</b> Технические и тактические взаимодействия в защите.	Практическое занятие. Зонная защита 2-3. Совершенствование умений и навыков в учебной игре, навыки судейства. Учебная игра.	2	1,2,3
	<b>Гимнастика</b>	<b>9</b>	
<b>Тема 13.</b> Строевые упражнения, перестроения	Практическое занятие. Теоретические сведения Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ ( на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 14.</b> Акробатические и гимнастические комбинации	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 15.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 16.</b> Гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	Практическое занятие. Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 17.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	1	1,2,3
	<b>4 СЕМЕСТР</b>	<b>44</b>	

<p><b>Тема 18.</b> Оздоровительные системы физического воспитания</p>	<p>Теоритическое занятие. 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.</p>	2	1,2
	<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>20</b></p>	
<p><b>Тема 19.</b> Лыжная подготовка (включая биатлон)</p>	<p><b>Инструктаж по ТБ.</b> Создание представления о лыжном спорте, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта. Первая помощь при травмах и обморожениях.</p> <p><b>Развитие биатлона в России и за рубежом.</b> Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по биатлону. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Лучшие биатлонисты России и мира. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля.</p> <p><b>Правила биатлона</b> (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, массстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).</p>	2	1,2,3
<p><b>Тема 20.</b> Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы.</p>	<p>Практическое занятие. Одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.</p>	2	1,2,3
<p><b>Тема 21.</b> Перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни</p>	<p>Практическое занятие. Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.</p>	2	1,2,3
<p><b>Тема 22.</b> Передвижение на лыжах</p>	<p>Практическое занятие. Полукользящий ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход. <b>Развитие аэробных возможностей организма.</b></p>	2	1,2,3

<b>Тема 23.</b> Коньковый ход	Практическое занятие. Одновременный одношажный коньковый ход. Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	2	1,2,3
<b>Тема 24.</b> Коньковый ход.	Практическое занятие. Попеременный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход. Переходы с одного конькового хода на другой. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	2	1,2,3
<b>Тема 25.</b> Стрелковая подготовка.	Практическое занятие. Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.	2	1,2,3
<b>Тема 26.</b> Элементы тактики лыжных гонок	Практическое занятие. Попеременный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	1,2,3
<b>Тема 27.</b> Горная техника	Практическое занятие. Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2	1,2,3
<b>Тема 28.</b> Сдача контрольных нормативов. Лыжная гонка.	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Сдача контрольных нормативов	2	
<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 29.</b> Технические приемы и командно-тактические действия в командной игре волейбол.	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач.	2	1,2,3

<b>Тема 30.</b> Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника защиты.	Практическое занятие. Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 31.</b> Техника владения мячом. Подача.	Практическое занятие. Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 32.</b> Техника владения мячом. Подача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 33.</b> Техника защиты.	Практическое занятие. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты	2	1,2,3
<b>Тема 34.</b> Тактика защиты.	Практическое занятие. Тактика защиты: Индивидуальные действия (выбор места на площадке, действия с мячом). Групповые действия (взаимодействие игроков внутри линий и между ними). Командные действия (приёмы подачи, система игры «углом вперед»). Учебно-тренировочные игры по правилам волейбола. Сдача контрольных нормативов		
<b>Лёгкая атлетика.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 35.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Контрольные тесты. СФП: Специальные беговые упражнения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей и скоростной выносливости. Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	2	1,2,3

<b>Тема 36.</b> Контрольное упражнение - бег 100м.	Практическое занятие. Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 37.</b> Бег на средние дистанции.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты. Бег на средние дистанции 500,1000м.	2	1,2,3
<b>Тема 38.</b> Контрольное упражнение: д-500м, ю-1000м	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 500,1000м. Техника, тактика бега на средние дистанции 500м, 1000м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты. Бег на средние дистанции 500,1000м.	2	1,2,3
<b>Тема 39.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
<b>5 СЕМЕСТР</b>		<b>34</b>	
<b>Тема 40.</b> Теоретические сведения.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной 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.	2	1,2
<b>Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 41.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 42.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Контрольные тесты.	2	1,2,3

<b>Тема 43.</b> Выполнение нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Выполнение нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Бег 60 м, бег 100 м, прыжок в длину с места, подтягивания на перекладине, подъем туловища в положении лежа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 1500 м.	2	1,2,3
<b>Тема 44.</b> Бег на средние дистанции.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты. Бег на средние дистанции 500,1000м.	2	1,2,3
<b>Тема 45.</b> Контрольное упражнение: д-500м, ю-1000м	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 500,1000м. Техника, тактика бега на средние дистанции 500м, 1000м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости Контрольные тесты. Бег на средние дистанции 500,1000м	2	1,2,3
<b>Тема 46.</b> Бег на длинные дистанции	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 5000м и 3000м без учета времени. Техника, тактика бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости.	2	1,2,3
<b>Тема 47.</b> Контрольное упражнение-3000м-юноши, 2000м-девушки	Практическое занятие. Техника, тактика бега на длинные дистанции. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Гимнастика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 48.</b> <b>Гимнастика</b>	Инструктаж по ТБ. Создание представления о гимнастике, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта Упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями Разучивание акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).	2	1,2,3
<b>Тема 49.</b> <b>Совершенствование акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)</b>	Практическое занятие. Упражнения в висе на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).	2	1,2,3
<b>Тема 50.</b> Упражнения в висе на	Практическое занятие. Упражнения в висе на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги	2	1,2,3

перекладине	врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).		
<b>Тема 51. Сдача контрольных нормативов</b>	Практическое занятие. Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в упор ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад). Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 52. Акробатические упражнения</b>	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 53. Акробатические упражнения</b>	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 54. Акробатические упражнения</b>	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекувырки, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 55. Упражнения на равновесие</b>	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног. Контрольные тесты.		
<b>Тема 56.</b>	<i>Дифференцированный зачет.</i>	2	1,2,3
<b>6 СЕМЕСТР</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 57. Современные фитнес-программы, направленные на</b>	Фитнес направленный на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Необходимые и спортивно ориентированные двигательные навыки и умения. Гимнастика при умственной и физической деятельности.	2	1,2



достижение и поддержание оптимального качества жизни			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>14</b>	
<b>Тема 58.</b> Лыжная подготовка (включая биатлон)	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Создание представления о лыжном спорте, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта. Первая помощь при травмах и обморожениях. <b>Развитие биатлона в России и за рубежом.</b> Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по биатлону. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Лучшие биатлонисты России и мира. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. <b>Правила биатлона</b> (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, массстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).	2	1,2,3
<b>Тема 59.</b> Переход с одного классического лыжного хода на другой.	Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 60.</b> Передвижение на лыжах	Практическое занятие. Полукользящий ход. Кользящий ход без отталкивания руками. Кользящий ход с махами руками. Кользящий ход без махов руками. Одновременный двухшажный кользящий ход. <b>Развитие аэробных возможностей организма.</b>	2	1,2,3
<b>Тема 61.</b> Кользящие лыжные ходы.	Практическое занятие. Одновременный одношажный кользящий ход. Попеременный кользящий ход. Переходы с одного кользящего хода на другой. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 62.</b> Кользящий ход.	Практическое занятие. Попеременный кользящий ход. Кользящий ход без отталкивания руками. Кользящий ход с махами руками. Кользящий ход без махов руками. Одновременный двухшажный кользящий ход. Одновременный одношажный кользящий ход. Попеременный кользящий ход. Переходы с одного кользящего хода на другой. Формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении на лыжах, выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений.	2	1,2,3

<b>Тема 63.</b> Стрелковая подготовка.	Практическое занятие. Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.	2	1,2,3
<b>Тема 64.</b> Контрольное упражнение: ю-5км, д-3км.	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Сдача контрольных нормативов.	2	1,2,3
<b>Спортивные игры: Волейбол.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 65.</b> Техника передвижений и владение мячом.	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения. Передвижения: шагами, двойным шагом, скачком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты. Передачи мяча: двумя сверху в опоре, двумя сверху после передвижения, двумя сверху назад (за голову) в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя сверху назад (за голову) в прыжке, одной сверху над собой в прыжке, чередование способов передач.	2	1,2,3
<b>Тема 66.</b> Прием мяча.	Практическое занятие. Прием мяча: двумя снизу стоя на месте, двумя снизу с выпадом, двумя снизу после передвижения, одной снизу в падении назад с перекатом на спину, одной снизу в падении в сторону, одной снизу в падении вперед на руки с последующим скольжением на груди-животе, чередование способов приема в зависимости от направления и скорости полета мяча. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 67.</b> Техника владения мячом. Подача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 68.</b> Техника владения мячом. Нападающий удар.	Практическое занятие. Нападающий, отбивание, атакующие удары: отбивания (двумя сверху в опоре, двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения); нападающие удары (одной сверху в опоре кулаком, одной сверху в опоре); атакующие удары (по ходу разбега ускоренный и скоростной, медленный, с переводом, с поворотом туловища, боковой, по блоку за боковую линию, с задней линии, после имитации передачи, чередование способов атакующих ударов). Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 69.</b> Техника овладения мячом. Блокирование.	Практическое занятие. Блокирование (одиночное зонное с места, одиночное зонное после передвижения приставными шагами, одиночное ловящее с места, одиночное ловящее после передвижения приставными шагами, двойное зонное, двойное ловящее). Учебная	2	1,2,3

	игра. Контрольные тесты.		
<b>Тема 70.</b> Техника владения мячом. Подача.	Практическое занятие. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой», верхняя прямая подача, верхняя боковая подача. Учебная игра. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 71.</b> Тактика игры в нападении	Практическое занятие. Тактика игры в нападении: система нападения со второй передачи игрока первой линии; система нападения со второй передачи, выходящего игрока задней линии; система нападения с первой передачи.	2	1,2,3
<b>Тема 71.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
	<b>7 СЕМЕСТР</b>	<b>21</b>	
<b>Тема 72.</b> Требования к студентам на занятиях физической культурой.	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	2	1,2
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 73.</b> Бег на короткие дистанции. Контрольное упражнение-бег 100м.	Практическое занятие. Техника безопасности при выполнении бега, прыжков, метании. Бег на короткие дистанции 100, 200, 400м. Техника низкого старта: а) низкий старт б) стартовый разгон в) бег по дистанции г) финиширование. Бег 2*60м, 2* 100м. Бег 100м с низкого старта. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 74.</b> Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие. Эстафетный бег. Техника низкого старта, техника эстафетного бега, бег по повороту 200м. Повторный бег 3 x 200. ОРУ, СБУ. РДК - общей и скоростной выносливости. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. Передача эстафетной палочки: а) на месте б) в движении в) в движении на максимальной скорости. Эстафетный бег 4 x 100м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 75.</b> Бег на средние дистанции.	Практическое занятие. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Техника, тактика бега на средние дистанции 800м, 1000м, 1500м. Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 76.</b> Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции 2000м и 3000м.Старт, бег по дистанции, бег по повороту, финиширование. ОРУ, СБУ. РДК - общей и специальной выносливости.	2	1,2,3

<b>Тема 77.</b> Контрольное упражнение: бег ю-3000м, д-2000м.	Практическое занятие. Бег на длинные дистанции: девушки- 2000м, юноши- 3000м. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Гимнастика</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 78.</b> Элементы акробатических упражнений	Практическое занятие. Теоретические сведения. Т.Б. а) классификация видов гимнастики б) организация мест занятий в) предупреждение травматизма г) страховка и самостраховка. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку.	2	1,2,3
<b>Тема 79.</b> Строевые упражнения, перестроения.	Практическое занятие. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ ( на месте и в движении), КУГ. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 80.</b> Упражнения на равновесие	Практическое занятие. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 81.</b> Акробатические упражнения	Практическое занятие. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 82.</b> Упражнения в вися на перекладине	Практическое занятие. Упражнения в вися на перекладине: подъем переворотом в упор, махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Поворот кругом из упора ноги врозь правой (левой) перемахом ноги назад в упор. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Размахивание изгибами. Оборот назад в упоре. Соскок махом вперед (назад).	2	1,2,3
<b>Тема 83.</b> Упражнения на параллельных брусьях.	Практическое занятие. Подъем махом вперед из упора на руках, стойка на плечах, кувырок вперед, соскок махом вперед с поворотом во внутрь на 180*. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 84.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	1	1,2,3

	<b>8 СЕМЕСТР</b>	<b>15</b>	
<b>Тема 85.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.	2	1,2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 86.</b> Лыжная подготовка (включая биатлон)	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Создание представления о лыжном спорте, основные понятия, термины, исторические сведения о виде спорта. Первая помощь при травмах и обморожениях. <b>Развитие биатлона в России и за рубежом.</b> Значение и место биатлона в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по биатлону. Современный биатлон и пути его дальнейшего развития. Лучшие биатлонисты России и мира. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиенические знания и навыки, закаливание, гигиена, режим дня, значение правильного режима для спортсмена, врачебный контроль и самоконтроль, дневник самоконтроля. <b>Правила биатлона</b> (общие правила, правила индивидуальной гонки, спринта, гонки преследования, масстарта, эстафеты, смешанной эстафеты, штрафы за нарушения правил).	2	1,2,3
<b>Тема 87.</b> Переходы с одновременных лыжных ходов к попеременным. Спуски и подъемы.	Одновременный одношажный лыжный ход (основной и скоростной вариант), одновременный двухшажный лыжный ход. Попеременный двухшажный лыжный ход. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спуска: высокая стойка, средняя стойка, низкая стойка. Техника торможения: торможение «плугом», упором, падением. Техника поворотов: поворот переступанием, «плугом», упором, из упора, поворот на параллельных лыжах.	2	1,2,3
<b>Тема 88.</b> Переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3
<b>Тема 89.</b> Переходы с хода на ход в зависимости от	Переход с одновременных ходов на попеременные: переход со свободным движением рук, «прямой переход», переход с «прокатом». Переход с попеременных ходов на одновременные: переход без шага, переход через один шаг. Элементы тактики лыжных гонок. Контрольные тесты.	2	1,2,3

условий дистанции и состояния лыжни			
<b>Тема 90.</b> Передвижение на лыжах	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход. Развитие аэробных возможностей организма.	2	1,2,3
<b>Тема 91.</b> Стрелковая подготовка.	Изучение, закрепление и совершенствование техники стрельбы в биатлоне, правила техники безопасности при обращении с оружием, правила осмотра оружия, ухода за ним и подготовки его к стрельбе.	2	1,2,3
<b>Тема 92.</b> Элементы тактики лыжных гонок	Попеременный коньковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками. Одновременный двухшажный коньковый ход. Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	1,2,3
<b>Тема 93.</b> Сдача контрольных нормативов. Лыжная гонка.	Правила соревнований. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Сдача контрольных нормативов	2	1,2,3
<b>Тема 94.</b>	<i>Дифференцированный зачет</i>	2	1,2,3
<b>Всего:</b>		<b>169</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивного зала, лыжной базы, тренажерного зала, стадиона.

#### Оборудование учебного кабинета:

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1 Мебель, инвентарь
Шкаф металлический для хранения инвентаря
Стеллаж для хранения лыж
2 Инструменты, приспособления, оборудование
<i>Оснащенность рабочего места преподавателя</i>
Автоматизированное рабочее место преподавателя (АРМ) в составе: персональный компьютер преподавателя, средства ИКТ
3 Средства обучения
3.1 Печатные Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень), 10-11 кл., АО «Издательство «Просвещение», 2021
3.2 ЭОР Презентации по видам спорта Учебные фильмы Электронная система тестирования Индиго Электронная образовательная платформа «Российская электронная школа»
Раздел 1 Физическая культуры, как часть культуры общества и человека эстафетные палочки разметочные флажки секундомер скакалки набивные мячи конусы маты гимнастические гимнастические скамейки стойки для прыжков в высоту планка для прыжков в высоту легкоатлетические гранаты легкоатлетическое ядро малые мячи для метания
Раздел 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

эстафетные палочки  
разметочные флажки  
секундомер  
скакалки  
набивные мячи  
конусы  
гимнастические скамейки  
гимнастические маты поролоновые  
козел гимнастический  
конь гимнастический  
гимнастический подкидной мост  
гимнастические палки  
гимнастические обручи  
гимнастические скамейки  
перекладина высокая  
перекладина низкая  
гимнастические брусья  
гимнастическое бревно  
волейбольные мячи  
волейбольная сетка  
секундомер  
свисток судейский  
табло соревновательное  
лыжные палки  
лыжные ботинки  
лыжные крепления  
лыжная мазь  
лыжный парафин  
стойки для прыжков в высоту  
планка для прыжков в высоту  
легкоатлетические гранаты  
легкоатлетическое ядро  
малые мячи для метания  
рулетка  
яма для прыжка в длину с разбега  
эстафетные палочки  
конусы  
баскетбольные мячи  
баскетбольные кольца  
баскетбольные сетки  
табло для соревновательной деятельности  
секундомер  
свисток судейский  
бита для игры в лапту  
теннисные мячи  
пневматические винтовки  
установка для биатлона  
мячи футбольные  
ракетки для бадминтона  
воланчики



## **3.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы**

#### **Основные источники**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: **электронный учебник для СПО/А.А. Бишаева.**-М.: Академия, 2012
2. Григорович Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович.- Минск, 2009
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Издательский центр «Академия», 2012
4. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. –М.: Юрайт, 2019
5. Лях, В.И. Физическая культура 10—11 классы/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011.
6. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО/Альбина Бишаева. - М: Академия, 2010.

#### **Дополнительные источники**

1 Бишаева А.А. Физическая культура: **электронный учебник для СПО/А.А. Бишаева.**-М.: Академия, 2012

1. Григорович Е.С. Физическая культура: учебное пособие / Е.С. Григорович.- Минск, 2009
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. — М.: Издательский центр «Академия», 2012
3. Муллер А.Б. и др. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер и др. –М.: Юрайт, 2019
4. Лях, В.И. Физическая культура 10—11 классы/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М.: Просвещение, 2011.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО/Альбина Бишаева. - М: Академия, 2010.

#### **Дополнительные источники**

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология/ Галина Абрамова. - М., 1997.
2. Белова, В.К. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие/ В.К.Белова, Ф.Ф.Михайлович - М., 1999.

3. Туризм и спортивное ориентирование /Л.А.Вяткин и [др.], - М., 2001.
4. Жуков, М.Н. Подвижные игры/ Максим Жуков. - М., 2002.
5. Завьялов, И.Н. Стретчинг в баскетболе/ Иван Завьялов. - Баскетбол. 1999.
6. Колбанов, В.В. Валеология/ Владимир Колбанов. - СПб.1998.
7. Лазарев, К.В. Практикум по легкой атлетике: учеб.пособие для студентов средних педагогических учебных заведений /К.В.Лазарев, В.С.Кузнецов, Г.А.Орлов. - М., 1999.
8. Максименко, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры учеб.пособие /Борис Максименко.- М., 1999.
9. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности/Николай Фомин. - М., 1991.
10. Дубровский, В.И. Спортивная медицина-учебник для студентов ВУЗов / Владимир Дубровский. -М.,1998.

**Интернет – ресурсы:**

[http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical\\_culture/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1)

<http://fizkultura-na5.ru>

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009)

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

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>уметь:</b></p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен <b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p>	<p>Эффективно использовать Физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Эффективно применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>Эффективно пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии .</p> <p>Знания о физической культуре. Способы самостоятельной двигательной деятельности.</p> <p>Гимнастика.</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>Баскетбол.</p> <p>Лыжная подготовка (включая биатлон).</p> <p>Волейбол.</p> <p>Бадминтон</p> <p>Лапта.</p> <p>Футбол.</p> <p>Атлетические единоборства.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– защита презентации/доклада-презентации</li> <li>– выполнение домашней работы</li> <li>– составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</li> <li>– составление профессиограммы</li> <li>– заполнение дневника самоконтроля</li> <li>– защита реферата</li> <li>– составление кроссворда</li> <li>– фронтальный опрос</li> <li>– контрольное тестирование</li> <li>– составление комплекса упражнений</li> <li>– оценивание практической работы</li> <li>– тестирование</li> <li>– тестирование (контрольная работа по теории)</li> <li>– демонстрация комплекса ОРУ,</li> <li>– сдача контрольных нормативов</li> <li>– сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)</li> <li>сдача нормативов ГТО</li> </ul>

