

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ПЕРМСКОГО КРАЯ  
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Пермский химико-технологический техникум»  
(ГБПОУ «ПХТТ»)

Одобрено на заседании предметной (цикловой)  
комиссии социально-экономических дисциплин  
Протокол № 9 от 24 июня 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора по УВиМР  
  
\* 2 О.В. Князева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

**38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров»**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальности 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров», утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.07.2014 года № 835 (Зарегистрировано в Минюсте России 25.08.2014 года № 33769) укрупненная группа специальностей 38.00.00 «Экономика и управление».

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Пермский химико-технологический техникум» (ГБПОУ «ПХТТ»)

Составитель: Лихачев Ю.А. - преподаватель ГБПОУ «ПХТТ»

## **СОДЕРЖАНИЕ**

стр.

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ «ПХТТ» в соответствии с ФГОС СПО по специальности: 38.02.05 «Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров» (базовый уровень).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина общего гуманитарного и социально-экономического цикла профессиональной подготовки.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен уметь:

У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

32 - основы здорового образа жизни.

Освоение дисциплины способствует формированию следующих общих компетенций (ОК):

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

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:** максимальной учебной нагрузки обучающегося **236** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **116** часов;

самостоятельной работы обучающегося **120** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>236</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>116</b>
в том числе:	
практические занятия	116
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>120</b>
<b>Промежуточная аттестация: 3-5 семестры в форме зачета; 6 семестр в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<b>3 семестр</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	
<b>Раздел 1</b>	<b>Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы физической культуры</b>	-	2	4	
<b>Тема 1.1.</b>	<i>Содержание учебного материала</i>				
<b>Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основы здорового образа жизни.</b>	<p><i>Практическое занятие 1</i></p> <p>Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Формирование у студентов представления о физической культуре как об учебной дисциплине. Ознакомление студентов с содержанием учебной программы курса, требованиями, целями и задачами дисциплины. Проведение инструктажа по технике безопасности на учебных занятиях, противопожарной безопасности, правилам поведения внутреннего распорядка спортивного комплекса.</p> <p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Основные понятия: физическая подготовка и подготовленность, физические способности, физическое развитие, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт. Физическая культура личности человека, физическое совершенство, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование. Сущность и ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личная гигиена.</p>	-	2		2
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 1.1</i></p> <p>Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.</p> <p><i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.</li> <li>- Физическая культура и спорт в учебном заведении.</li> <li>- Физическая культура личности студента.</li> <li>- Физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корригирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> </ul>	-	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).				
<b>Раздел 2</b>	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>	-	<b>114</b>	<b>116</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Легкая атлетика.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Техника спортивной ходьбы.				
	<i>Практическое занятие 2</i> Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. Специальные беговые упражнения.	-	2		2
	<i>Практическое занятие 3</i> Обучение технике бега на короткие дистанции (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Обучение технике низкого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков.	-	2		
	<i>Практическая работа 4</i> Отработка техники бега на короткие дистанции. Пробег дистанции 100м. (контрольный норматив).	-	2		
	<i>Практическое занятие 5</i> Обучение технике бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок).	-	2		
	<i>Практическое занятие 6</i> Обучение технике высокого старта, старты из различных исходных положений с пробеганием коротких отрезков.	-	2		
	<i>Практическое занятие 7</i> Отработка техники бега на средние дистанции. Бег по прямой и виражу. Пробег дистанции 1000/2000м. (контрольный норматив).	-	2		
	<i>Практическое занятие 8</i> Обучение технике ходьбы: обычным шагом, строевым шагом, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, с высоким подниманием бедра. Ходьба спортивная.	-	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.1</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.  <i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i> - Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): - Основные этапы в развитии легкой атлетики как вида спорта. - Классификация видов легкой атлетики, их происхождение. - Группы легкоатлетических видов: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. - Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. - Выполнение комплекса закаливающих процедур.	-	-	10	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корригирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов бега на короткие, средние и длинные дистанции. Выполнение специальных беговых упражнений.</li> </ul>				
<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры (баскетбол).</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Перемещения по площадке. Передачи мяча: Ведение мяча. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.				
	<i>Практическое занятие 9</i> Обучение технике перемещения и стойки игрока: передвижения, ходьбы, прыжков, остановок, поворотов (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	-	2		
	<i>Практическое занятие 10</i> Обучение технике передачи мяча (передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крючком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной).	-	2		
	<i>Практическое занятие 11</i> Обучение технике ведения мяча (ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча). Обучение технике штрафных бросков (подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног)).	-	2		2
	<i>Практическое занятие 12</i> Обучение тактике игры в защите и нападении. Техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. Тактика нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом и без)). Учебно-тренировочная игра.	-	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.2</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.  <i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i> - Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося):	-	-	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения баскетбола и развитие игры в России и в мире.</li> <li>- История участия советских и российских команд по баскетболу в крупнейших международных соревнованиях.</li> <li>- Баскетбол и его разновидности.</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корригирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в баскетбол. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для совершенствования техники ведения, ловли и передачи мяча.</li> </ul>				
<b>Тема 2.3. Гимнастика.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Выполнение атлетических упражнений.				
	<i>Практическое занятие 13</i> Освоение техники строевых упражнений (строевые приемы, фигурные передвижения, построения и перестроения, размыкания и смыкания).	-	2		2
	<i>Практическое занятие 14</i> Освоение техники акробатических упражнений (кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат). Выполнение общеразвивающих упражнений с гимнастическими предметами: мячом, скакалкой.	-	2		
	<i>Практическое занятие 15</i> Освоение техники упражнений на перекладине, брусках: подъемы, опускания, соскоки. Висы и упоры. Отжимание в упоре лежа на полу. Выполнение контрольных нормативов.	-	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.3</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.  <i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i> - Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): - Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.	-	-	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).</li> <li>- Спортивные снаряды: назначение и характеристика.</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корригирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов атлетической гимнастики. Выполнение упражнений по развитию силы мышц, внимания и быстроты реакции, статистической выносливости рук и ног.</li> </ul>				
	<b>4 семестр</b>	-	<b>38</b>	<b>38</b>	
	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>				
	<i>Содержание учебного материала</i>				
<b>Тема 2.4. Комплексное развитие физических качеств.</b>	<i>Практическое занятие 16</i> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	-	2		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.4</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.  <i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Нормы двигательной активности человека.</li> <li>- Представление о двигательном режиме студенческой молодежи.</li> <li>- Взаимосвязь физического и нравственного воспитания.</li> <li>- Спорт и допинг.</li> <li>- Быстрота и методика ее развития.</li> <li>- Развитие выносливости во время занятий спортом.</li> <li>- Гибкость как физическое качество и методика её развития.</li> </ul> </li> </ul>	-	-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корригирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> </ul>				
<b>Тема 2.5.</b> <b>Лыжная подготовка.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Выбор лыж, палок, снаряжения; посадка лыжника. Ходьба на лыжах: повороты на месте, строевые упражнения с лыжами и на лыжах; имитационные упражнения. Обучение технике передвижения на лыжах Скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении. Прохождение дистанций.				
	<i>Практическое занятие 17</i> Теоретические сведения по лыжной подготовке. История развития лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Техника скользящего шага	-	2		2
	<i>Практическое занятие 18</i> Обучение технике скользящего шага. Техника скользящего шага. Строевые упражнения на лыжах.	-	2		
	<i>Практическое занятие 19</i> Совершенствование техники скользящего шага. Выполнение упражнений для совершенствования техники скользящего шага. Техника попеременного двухшажного хода.	-	2		
	<i>Практическое занятие 20</i> Обучение технике попеременного двухшажного хода. Техника попеременного двухшажного хода. Техника подъемов и спусков. Развитие общей выносливости.	-	2		
	<i>Практическое занятие 21</i> Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие силовых качеств. Техника подъемов и спусков.	-	2		
	<i>Практическое занятие 22</i> Обучение технике одновременных ходов. Техника одновременного бесшажного хода и попеременного двухшажного хода. Техника торможений «плугом» и «полуплугом».	-	2		
	<i>Практическое занятие 23</i> Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанций.	-	2		
	<i>Практическое занятие 24</i>	-	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<p>Совершенствование техники лыжных ходов.</p> <p>Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов. Прохождение дистанций.</p> <p><i>Практическое занятие 25</i></p> <p>Выполнение норм комплекса ГТО по лыжной подготовке (прохождение дистанции: 3000/5000м.)</p>	-	2		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.5</i></p> <p>Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.</p> <p><i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание реферата, темы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- История развития лыжного спорта в России.</li> <li>- Виды лыжного спорта.</li> <li>- Знаменитые лыжные гонщики и биатлонисты России и мира.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование техники лыжных ходов, тренировочное прохождение зачетной дистанции.</li> </ul>	-	-	14	
<b>Тема 2.6.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>(волейбол).</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Индивидуальные действия игрока и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.</p>				
	<p><i>Практическое занятие 26</i></p> <p>Обучение технике перемещения и стойки игрока (передвижение, ходьба, прыжки, работа рук и ног во время перемещений, остановок, основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).</p>	--	2		
	<p><i>Практическое занятие 27</i></p> <p>Обучение технике приемов и передач мяча снизу и сверху двумя руками. Обучение технике нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног). Техника верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).</p>	-	2		2
	<p><i>Практическое занятие 28</i></p>	-	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	Обучение тактике игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом), Учебно-тренировочная игра.				
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.6</i></p> <p>Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.</p> <p><i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения волейбола и развитие игры в России и в мире.</li> <li>- История участия советских и российских команд по волейболу в крупнейших международных соревнованиях.</li> <li>- Волейбол и его разновидности.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в волейбол. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для совершенствования техники подачи, приема и передачи мяча, блокирования.</li> </ul>	-	-	8	
<b>Тема 2.7. Спортивные игры (футбол).</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Удары по мячу, остановка мяча, ведение мяча, отбор и перехват мяча, вбрасывание мяча, ложные движения (финтов), приемы и тактика игры в нападении и защите, игра вратаря и тактические действия вратаря. Индивидуальные действия игрока и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.				
	<i>Практическое занятие 29</i> Обучение технике ударов по мячу, остановки мяча, ведения мяча, отбора и перехвата мяча, вбрасывания мяча.	-	2		2
	<i>Практическое занятие 30</i> Обучение технике игры вратаря, тактике игры вратаря, различным тактическим действиям. Обучение технике защиты и отработка техники ложных движений (финтов).	-	2		
	<i>Практическое занятие 31</i>	-	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	Обучение тактике защиты и нападения. Приемы игры в нападении и защите. Выполнение и отработка основных технических и тактических приемов игры: удар по воротам на точность, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, ведение мяча, обводка и удар по воротам. Учебно-тренировочная игра.				
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.7</i></p> <p>Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.</p> <p><i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения футбола и развитие игры в России и в мире.</li> <li>- История участия советских и российских команд по футболу в крупнейших международных соревнованиях.</li> </ul> </li> <li>- Характеристика игры в футбол.</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в футбол. Выполнение упражнений на отработку игровых моментов.</li> </ul>	-	-	8	
<b>Тема 2.8. Настольный теннис.</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Техника безопасности игры настольный теннис. Стойка, перемещения, удары по мячу, правила подачи и приема мяча. Индивидуальные действия в игре настольный теннис. Учебно-тренировочная игра.</p>				
	<p><i>Практическое занятие 32</i></p> <p>Теоретические сведения игры в настольный теннис. История развития настольного тенниса. Инвентарь и оборудование. Основные правила игры. Хват ракетки и способы перемещения у стола.</p>	-	2		
	<p><i>Практическое занятие 33</i></p> <p>Обучение технике перемещений и техника игры в настольный теннис (шаги приставные, шаги выпады). Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Учебно-тренировочная игра.</p>	-	2		2
	<p><i>Практическое занятие 34</i></p> <p>Обучение технике ударов по мячу (промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат, удары по мячу правой, левой стороной ракетки). Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух,</p>	-	2		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<p>трех направлении; игра одним видом ударов из двух, трех точек в разных направлениях. Обучение технике подача (длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола). Учебно-тренировочная игра.</p> <p><i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.8</i>  Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.</p> <p><i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- История возникновения и развития настольного тенниса.</li> <li>- Настольный теннис в Олимпийских играх.</li> <li>- История создания, структура и современная деятельность международной федерации настольного тенниса.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование техники и тактики игры Настольный теннис. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств игроков в теннис (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).</li> </ul>	-	-	6	
	<b>5 семестр</b>	-	<b>28</b>	<b>30</b>	
	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>				
	<i>Содержание учебного материала</i>				
<b>Тема 2.9. Основа здорового образа и стиля жизни.</b>	<p><i>Практическое занятие 35</i>  Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.</p>	-	2		2



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.9</i></p> <p>Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.</p> <p><i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Основы здорового образа жизни студента.</li> <li>- Роль физической культуры в обеспечении здоровья.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> </ul>	-	-	2	
<b>Тема 2.10. Легкая атлетика.</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Эстафетный бег. Кроссовая подготовка. Прыжки в длину. Метание предмета на дальность, в цель.</p>				
	<p><i>Практическое занятие 36</i></p> <p>Обучение технике выполнения эстафетного бега («коридор» передачи эстафетной палочки. передача эстафетной палочки, финиширование). Бег с передачей эстафеты 4х100м.</p>	-	2		2
	<p><i>Практическое занятие 37</i></p> <p>Обучение кроссу: особенности, техника. Отработка техники группового старта. Пробег дистанции 1000/3000м без учета времени. Контрольный норматив.</p>	-	2		
	<p><i>Практическое занятие 38</i></p> <p>Обучение технике прыжка в длину с места (отталкивание, приземление). Подводящие упражнения для прыжков. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх.</p>	-	2		
	<p><i>Практическое занятие 39</i></p> <p>Обучение технике прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, полет, приземление). Выполнение контрольного норматива.</p>	-	2		
	<p><i>Практическое занятие 40</i></p> <p>Обучение технике метания на дальность (разбег, замах, финальное усилие при метании на дальность) и в цель (стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель). Выполнение контрольного норматива.</p>	-	2		
	<p><i>Практическое занятие 41</i></p> <p>Выполнение контрольных нормативов по легкой атлетике.</p>	-	2		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.10</i></p>	-	-	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<p>Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.</p> <p><i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие легкой атлетики в России.</li> <li>- Российская легкая атлетика на современном этапе развития Олимпийского движения.</li> <li>- Характеристика легкоатлетических упражнений.</li> <li>- Знаменитые спортсмены-легкоатлеты Советского Союза и современной России.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов бега. Выполнение подводящих упражнений для прыжков и метания предмета.</li> </ul>				
<b>Тема 2.11. Спортивные игры (баскетбол).</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Судейство. Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.				
	<i>Практическое занятие 42</i> Основы методов судейства и тактики игры. Жестикуляция судьи. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие быстроты и координации.	-	2		2
	<i>Практическое занятие 43</i> Совершенствование индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Учебно-тренировочная игра.	-	2		
	<i>Практическое занятие 44</i> Совершенствование командных действий игроков. Учебно-тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов.	-	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.11</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.	-	-	8	
	<i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i>				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Современные правила игры в баскетбол.</li> <li>- Крупнейшие международные соревнования текущего года для сборных команд и участие в них Российских сборных по баскетболу.</li> <li>- Характеристика игры в баскетбол.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корригирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в баскетбол. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для совершенствования техники ведения, ловли и передачи мяча.</li> </ul>				
<b>Тема 2.12. Гимнастика.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).				
	<i>Практическое занятие 45</i> Совершенствование техники гимнастических упражнений с преодолением веса собственного тела (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях). подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	-	2		2
	<i>Практическое занятие 46</i> Совершенствование техники гимнастических упражнений с преодолением веса собственного тела (подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.). Выполнение контрольных нормативов.	-	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.12</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.  <i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие спортивной гимнастики в СССР и современной России.</li> <li>- Известные советские и российские спортсмены-гимнасты.</li> <li>- Характеристика гимнастических упражнений.</li> </ul> </li> </ul>	-	-	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов атлетической гимнастики. Выполнение упражнений по развитию силы мышц, внимания и быстроты реакции, статистической выносливости рук и ног.</li> </ul>				
<b>Тема 2.13. Настольный теннис.</b>	<p><i>Содержание учебного материала</i></p> <p>Тактика игры в защите и нападении. Совершенствование технических элементов игры в Настольный теннис. Отработка индивидуальных и командных действий в игре настольный теннис. Учебно-тренировочная игра.</p>				
	<p><i>Практическое занятие 47</i></p> <p>Обучение технике игры в защите (отражения мяча срезкой и накатом, подрезки и топ-спина.). Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.</p>	-	2		2
	<p><i>Практическое занятие 48</i></p> <p>Совершенствование техники командных действий игроков. Игра 2:2. Учебно-тренировочная игра.</p>	-	2		
	<p><i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.13</i></p> <p>Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.</p> <p><i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Правила соревнований по настольному теннису,</li> <li>- Физическая подготовка в настольном теннисе.</li> <li>- Характеристика настольного тенниса как вида спорта и средства физического воспитания.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> </ul>	-	-	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- - Совершенствование техники и тактики игры Настольный теннис. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств игроков в теннис (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).</li> </ul>				
	<b>6 семестр</b>	-	<b>20</b>	<b>22</b>	
	<b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>				
<b>Тема 2.14. Лыжная подготовка.</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах (скользящий шаг; переходы с хода на ход; способы подъемов и торможений; стойка при спусках; повороты в движении). Прохождение дистанций.				
	<i>Практическое занятие 49</i> Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции с применением техники ранее изученных лыжных ходов с изменением темпа. Развитие физических качеств. Развитие общей выносливости.	-	2		2
	<i>Практическое занятие 50</i> Обучение технике «конькового» хода. Ознакомление с техникой «конькового» хода. Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанций.	-	2		
	<i>Практическое занятие 51</i> Обучение технике «конькового» хода. Совершенствование техники «конькового» хода. Развитие скоростной выносливости. Прохождение дистанций.	-	2		
	<i>Практическое занятие 52</i> Совершенствование техники лыжных ходов. Техника перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанций.	-	2		
	<i>Практическое занятие 53</i> Выполнение контрольного норматива по лыжной подготовке (выполнение норм комплекса ГТО).	-	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.14</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.  <i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i> - Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): - Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта: - Классификация способов передвижения на лыжах: - Классификация соревнований по масштабу и спортивной значимости,	-	-	10	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Лыжные гонки как объективно оцениваемый вид спорта, причины отсутствия официальной регистрации рекордов.</li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корригирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование техники лыжных ходов, тренировочное прохождение зачетной дистанции.</li> </ul>				
<b>Тема 2.15. Спортивные игры (волейбол).</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Судейство в волейболе, правила соревнований. Совершенствование индивидуальных действий игрока. Групповые и командные действия игроков. Учебно-тренировочная игра.				
	<i>Практическое занятие 54</i> Основы методики судейства в волейболе, правила соревнований, судьи, бригада судей, жесты судей. Выполнение комплексов специальных упражнений на развитие прыгучести, ловкости и координации.	-	2		2
	<i>Практическое занятие 55</i> Совершенствование индивидуальных действий игрока (стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки, выход на прием мяча (с подачи; с нападающего удара)). Учебно-тренировочная игра.	-	2		
	<i>Практическое занятие 56</i> Совершенствование командных действий игроков. Расположение всех игроков команды при приеме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система «в линию». Учебно-тренировочная игра. Выполнение контрольных нормативов.	-	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.15</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.  <i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Современные правила игры по волейболу.</li> <li>- Спортивные сооружения, оборудование и инвентарь для проведения соревнований по волейболу.</li> <li>- Пляжный волейбол: история возникновения и развитие.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> </ul>	-	-	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Уровень освоения
		Л	ПР	СР	
1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в волейбол. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для совершенствования техники подачи, приема и передачи мяча, блокирования.</li> </ul>				
<b>Тема 2.16. Спортивные игры (футбол).</b>	<i>Содержание учебного материала</i> Совершенствование технических и тактических приемов игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебно-тренировочная игра.				
	<i>Практическое занятие 57</i> Совершенствование технических и тактических приемов игры. Начало игры с центра поля. Пробитие штрафного, свободного, углового ударов. Выбрасывание мяча из-за боковой, построение стенки, спорный мяч. Учебно-тренировочная игра.	-	2		2
	<i>Практическое занятие 58</i> Совершенствование тактика групповых действий в нападении, защите, полузащите. Учебно-тренировочная игра.	--	2		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся по теме 2.16</i> Систематическая работа с литературой, анализ конкретных ситуаций, подготовка к практическим занятиям, тренировочная работа с применением имеющихся знаний, подготовка сообщений (докладов, презентаций), подготовка к зачетным мероприятиям.  <i>Примерная тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Написание сообщений (докладов) и подготовка презентаций, темы (по выбору обучающегося): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Футбол как вид спорта и средство физического воспитания.</li> <li>- Мини-футбол: история возникновения, основные правила игры.</li> <li>- Знаменитые советские и российские футболисты.</li> </ul> </li> <li>- Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</li> <li>- Выполнение комплекса закаливающих процедур.</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для коррекции телосложения (укрепление отдельных мышечных групп, уменьшение жировой прослойки).</li> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений состояния здоровья (корректирующая гимнастика для глаз, гимнастика для профилактики сколиозов, сутулости, гимнастика для профилактики плоскостопия).</li> </ul>	-	-	6	

Наименование разделов и тем <b>1</b>	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся <b>2</b>	Объем часов			Уровень освоения <b>6</b>
		Л <b>3</b>	ПР <b>4</b>	СР <b>5</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнение комплекса физических упражнений для восстановления организма (комплексов упражнений для мышечной релаксации, растяжка, самомассаж).</li> <li>- Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</li> <li>- Совершенствование технических элементов в игре в футбол. Выполнение упражнений на отработку игровых моментов.</li> </ul>				
	<b>Всего</b>	<b>-</b>	<b>116</b>	<b>120</b>	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия:

- спортивного зала;
- открытого стадиона;
- стрелкового тира.

Оборудование спортивного зала:

- рабочее место преподавателя;
- шведская стенка, перекладина-2шт.,
- гимнастические маты-10шт.,
- гимнастическая скамейка-3шт.,
- гимнастический «конь», гимнастический «козёл»,
- баскетбольный щит с кольцом-2шт
- справочная литература;
- комплект учебно-наглядных пособий по физической культуре.

Технические средства обучения:

- аудиовизуальные средства;
- компьютерные средства;
- экран проекционный.

Программное обеспечение:

- Windows 7,8,10 Professional;
- Windows Server 2003, 2012;
- MS Office 2013, 2016, 2019;
- Dr. Web;
- 1С Предприятие 8.3;
- Консультант Плюс.

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

Основные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2018. — 181 с. — ISBN 978-5-406-05218-1. — URL: <https://book.ru/book/919382>

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2018. — 256 с. — ISBN 978-5-406-06281-4. — URL: <https://book.ru/book/926242>

3. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура : учебник / Вайнер Э.Н. — Москва : КноРус, 2019. — 345 с. — ISBN 978-5-406-07193-9. — URL: <https://book.ru/book/931790>

4. Бурякин, Ф.Г. Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2019. — 278 с. — ISBN 978-5-406-06454-2. — URL: <https://book.ru/book/930508>

5. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — М.: Издательский центр «Академия», 2017г.

6. Физическая культура: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. — Москва: Издательский центр «Академия», 2018г.

Дополнительные источники:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2019. — 239 с. — ISBN 978-5-406-06687-4. — URL: <https://book.ru/book/930222>

2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2017. — 299 с. — ISBN 978-5-406-05586-1. — URL: <https://book.ru/book/920786>

3. Порядок организации оказания медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / Министерство здравоохранения РФ — Москва : Спорт, 2017. — 108 с. — ISBN 978-5-906839-77-0. — URL: <https://book.ru/book/926852>

4. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / Мельникова Н.Ю. 2-е изд., с измен. и дополненное — Москва : Спорт, 2017. — 432 с. — ISBN 978-5-906839-97-8. — URL: <https://book.ru/book/928948>

5. Небытова, Л. Физическая культура : учебное пособие / Небытова Л., Катренко М., Соколова Н. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — URL: <https://book.ru/book/929909>

Интернет-ресурсы:

- Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>
- Спортивный информационный портал «SportNews» - <https://news-sports.ru/>
- Открытая цифровая платформа Спортивная Россия - <https://www.infosport.ru/rating/birthdays>
- Большая Российская энциклопедия. Спорт - <https://bigenc.ru/section/sport>
- Спортивная энциклопедия «СпортВики» (информация о самых популярных видах спорта - <http://ru.sport-wiki.org/>
- Сайт «ФизкультУРА» (подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам) - <https://www.fizkult-ura.ru/node/2>
- Физическая культура для всех (гимнастические упражнения, оздоровительная и лечебная физкультура для самостоятельных занятий) - <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
- Физическая культура, сайт для преподавателей физкультуры - <https://pculture.ru/>

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Текущий контроль Наблюдение и экспертная оценка выполнения видов практических упражнений на практических занятиях, выполнения нормативов
<b>Знания:</b>	
З1 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Текущий контроль Экспертная оценка физической подготовленности обучающихся с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха на практических занятиях
З2 - основы здорового образа жизни	Текущий контроль Экспертная оценка физической подготовленности обучающихся с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха на практических занятиях
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>3-5 семестры – зачет; 6 семестр - дифференцированный зачет</b>

**Разработчик:**

ГБПОУ «ПХТТ»

преподаватель

Лихачев Ю.А.

**Технический эксперт:** методист

Мизева О.Е.