



государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 Физическая культура

Челябинск - 2018.

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

на заседании ПЦК

Протокол №1 от 30 августа 2018 года

Председатель Е.В. Наглер Наглер Е.В.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

О.Н. Худякова О.Н. Худякова

30 августа 2018 года

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело» с учётом примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли»

Разработчики: Забелкина Е. Ю. руководитель физического воспитания

ГБПОУ «Челябинский государственный колледж индустрии питания и торговли».

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	33
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	36

### **1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **1.1 Область применения программы:**

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

**1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общепрофессиональный цикл.

#### **1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**Целью дисциплины** является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста, востребованного на современном рынке труда;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- овладение современными здоровьесберегающими технологиями, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Компетенции	Уметь	Знать
ОК 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять физкультурно-оздоровительные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для профессиональной деятельности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений;</li> <li>- применять средства физической культуры в целях восстановления организма после умственной и физической усталости, для профилактики профессиональных заболеваний и утомления;</li> <li>- сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений;</li> <li>-демонстрировать здоровый образ жизни.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- виды физкультурно-оздоровительных занятий, необходимые для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для профессиональной деятельности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений;</li> <li>- основные условия и характер труда будущей профессиональной деятельности, основы психофизиограммы специальности, основные виды профессиональных заболеваний и средства физической культуры для их профилактики.</li> </ul>

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	164
<b>Всего учебных занятий</b>	164
в том числе:	
лекционные занятия	14
практические занятия	150
<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 1 Знания о профессионально-прикладной физической культуре.</b>		<b>8</b>	
Тема 1.1 Физическая культура в организации профессиональной деятельности человека.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Физическая культура как социальный феномен общества. Характеристика условий и характера труда по специальности. Составление психофизиограммы специальности.	2	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.2 Характеристика условий и характера труда. Психофизиограмма.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Характеристика рабочего положения, рабочих операций. Определение наиболее нагруженных групп мышц. Характеристика условий труда и их влияние на здоровье специалиста.		
	Практические занятия	2	
	Анализ условий труда, рабочего положения и рабочих операций повара, кондитера. Определение профессионально важных групп мышц. Составление психофизиограммы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 1.3 Характеристика профессиональных заболеваний. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Факторы, влияющие на развитие профессиональных заболеваний. Определение профессиональных заболеваний для специальности. Характеристика профессиональных заболеваний специальности. Методика профилактики профессиональных заболеваний средствами физической культуры.	2	
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
представления о прикладно-ориентированной физической подготовке; цели, задачи и формы организации.	Понятие прикладно-ориентированной физической подготовки, ее цели, задачи, формы организации.	2	ОК 8
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 2 Тестирование уровня развития основных физических качеств студентов.</b>	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Тестирование уровня развития основных физических качеств: силы, скорости, общей выносливости, гибкости, ловкости, координации движений студентов.		
	Практические занятия	3	
	Выполнение тестов для определения уровня развития основных физических качеств: силы, скорости, общей выносливости, гибкости, ловкости, координации движений.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 3 Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии в профилактике профессиональных заболеваний.</b>		<b>16</b>	
Тема 3.1 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при нарушениях осанки.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях осанки.		
	Практические занятия	4	
	Изучение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при нарушениях осанки. Выполнение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при нарушениях осанки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения.	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения.		ОК 8
	Практические занятия	2	
	Изучение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения. Выполнение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при заболеваниях нервной системы; для улучшения зрения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях органов пищеварения.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях обмена веществ; при заболеваниях органов пищеварения.		
	Практические занятия	2	
	Изучение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при нарушениях обмена веществ; при заболеваниях органов пищеварения. Выполнение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при нарушениях обмена веществ; при заболеваниях органов пищеварения.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.		
	Практические занятия	2	
	Изучение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии. Выполнение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и плоскостопии.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 3.5 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях дыхательной системы.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при заболеваниях дыхательной системы.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при заболеваниях дыхательной системы. Выполнение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при заболеваниях дыхательной системы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 3.6 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы. Выполнение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.7 Комплексы упражнений адаптивной гимнастики для профилактики других профессиональных заболеваний.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Виды упражнений адаптивной гимнастики, применяемые для профилактики профессиональных заболеваний.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых для профилактики профессиональных заболеваний. Выполнение упражнений адаптивной гимнастики, применяемых для профилактики профессиональных заболеваний.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<b>Раздел 4 Легкая атлетика.</b>		<b>18</b>	
Тема 4.1 Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег 60м, 100 м, 200м.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Низкий старт. Техника бега на короткие дистанции. Переменный и повторный бег 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Бег 60 м, 200 м. Бег 100 м на результат.		
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники низкого старта; техники бега на короткие дистанции. Выполнение заданий: переменный и повторный бег отрезками: 4-5×80-100 м, 3-5×150-200 м. Выполнение норматива на результат: бег 100 м.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4.2 Бег на средние дистанции. Бег 300м-девушки, 500м-юноши.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. Повторный бег 3-4×300-600 м. Переменный бег. Техника бега на средние дистанции. Финиш в беге на средние дистанции. Бег 300 м-девушки, 500 м-юноши на результат.		
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники высокого старта; специальных беговых упражнений; техники бега на средние дистанции; особенностей финиширования. Выполнение специальных беговых упражнений; заданий с переменным бегом. Выполнение норматива на результат: 300 м-девушки, 500 м-юноши.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места, с разбега.	Техника безопасности при прыжках в длину. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление горизонтальных препятствий. Многоскоки. Прыжки в длину с места, с разбега на результат.	-	ОК 8	
	Практические занятия	4		
	Повторение требований к технике безопасности при прыжках в длину. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; способов преодоления горизонтальных препятствий. Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат; способов преодоления горизонтальных препятствий; прыжков в длину с места, многоскоков.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.4 Прыжок в высоту способом «перешагивание».	Содержание учебного материала	-	ОК 8	
	Техника безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»: техника разбега, техника отталкивания, техника приземления. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжки в высоту на результат.			
	Практические занятия			4
	Повторение требований к технике безопасности при прыжках в высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»; способов преодоления вертикальных препятствий. Выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» на результат; способов преодоления вертикальных препятствий.			
Самостоятельная работа обучающихся	-			
	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
	Техника безопасности при метаниях. Техника метания гранаты (весом 700 г – юноши, 500 г - девушки): техника разбега, техника броска. Метание гранаты на дальность, на точность.		ОК 8	
	Практические занятия	2		
	Повторение требований к технике безопасности при метаниях. Совершенствование техники метания гранаты. Выполнение метания гранаты на дальность, на точность.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 4.6 Бег на длинные дистанции. Кросс по пересеченной местности (девушки-2000 м; юноши-3000 м).	Содержание учебного материала		ОК 8	
	Медленный бег. Техника бега на длинные дистанции. Тактика бега на длинные дистанции. Бег с преодолением препятствий. Бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Кросс 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.			-
	Практические занятия			4
	Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции. Выполнение заданий: бег с преодолением препятствий, бег на отрезках в чередовании с ходьбой. Выполнение норматива на результат: 2 км – девушки, 3 км – юноши.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
<b>Раздел 5 Лыжная подготовка.</b>		<b>6</b>		
Тема 5.1 Основные способы передвижения. Попеременный двухшажный ход. Одновременные ходы.	Содержание учебного материала		ОК 8	
	Основные способы передвижения: попеременные, одновременные. Техника выполнения. Принципы деления лыжных ходов по способу отталкивания. Применение основных способов передвижения в различных условиях скольжения и рельефа местности.			-
	Практические занятия			2
	Совершенствование основных способов и техники передвижения на лыжах.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
	Выполнение основных способов передвижения: попеременные, одновременные. Применение попеременного двухшажного хода в различных условиях скольжения и рельефа местности. Применение одновременных ходов в различных условиях скольжения и рельефа местности.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 5.2 Повороты на лыжах: переступание, полуплуг.	Содержание учебного материала		ОК 8	
	Основные способы поворотов на лыжах: переступание, полуплуг. Техника поворотов переступанием, техника поворотов полуплугом.			-
	Практические занятия			1
	Совершенствование основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг». Выполнение основных способов поворотов на лыжах: переступание, «полуплуг».			
	Самостоятельная работа обучающихся			-
Тема 5.3 Подъемы и спуски на лыжах, торможения.	Содержание учебного материала		ОК 8	
	Основные способы подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «лесенка»), техника выполнения. Основные стойки при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая. Зависимость выбора стойки от крутизны склона. Основные способы торможения: плугом и на параллельных лыжах, техника выполнения.			-
	Практические занятия			1
	Совершенствование основных способов подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «лесенка»); основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая; зависимости выбора стойки от крутизны склона; основных способов остановки: «плугом» и на параллельных лыжах. Выполнение основных способов подъемов на гору на лыжах: скользящим и ступающим шагом («елочка», «лесенка»); основных стоек при спусках со склонов на лыжах: низкая, средняя, высокая; основных способов остановки: «плугом» и на параллельных лыжах.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 5.4 Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка».	Содержание учебного материала		ОК 8
	<b>Контрольное тестирование по разделу «Лыжная подготовка»:</b> девушки: прохождение дистанции 3 км; юноши: прохождение дистанции 5 км разными способами передвижения в зависимости от рельефа местности.	-	
	Практические занятия	2	
	Прохождение дистанции на время: девушки-3 км, юноши- 5 км.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 6 Волейбол.</b>		<b>14</b>	
Тема 6.1 Правила игры, судейство. Стойка и перемещения. Верхняя и нижняя прямая подача.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Основные правила игры. Судейство. Стойки волейболиста: высокая, средняя, низкая. Перемещения по площадке: шагом, бегом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком, падением. Техника выполнения верхней и нижней подачи мяча. Подачи: нижняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны; верхняя прямая у стены, в парах, через сетку в разные зоны.	-	
	Практические занятия	2	
	Повторение основных правил игры; элементов судейства; стоек волейболиста. Совершенствование техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча. Выполнение элементов судейства; стоек волейболиста; техники перемещения по площадке; техники выполнения верхней и нижней подачи мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
двумя руками сверху. Прием мяча сверху.	Техника передача и приема мяча двумя руками сверху: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.	-	ОК 8	
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками сверху. Выполнение передачи и приема мяча двумя руками сверху: индивидуальная над собой, у стены на месте и в движении, в движении правым и левым боком, лицом и спиной к направлению передвижения; индивидуальная в прыжке у стены; в парах на месте, в движении, через сетку.	2		
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.3 Передачи мяча двумя руками снизу. Прием мяча снизу.	Содержание учебного материала	-	ОК 8	
	Техника передач и приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны.			-
	Практические занятия			2
	Совершенствование техники передачи и приема мяча двумя руками снизу. Выполнение передачи и приема мяча двумя руками снизу: индивидуальная над собой на месте и в движении, у стены на месте и в движении правым и левым боком, в движении вперед и назад; в парах через сетку на месте, в движении в разные стороны.			2
Самостоятельная работа обучающихся	-			
	Содержание учебного материала			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
нападения. Прямой нападающий удар. Техника защиты. Блокирование мяча.	Техника нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега. Техника блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.	-	ОК 8	
	Практические занятия	2		
	Совершенствование техники нападающего удара; техники блокирования. Выполнение нападающего удара: на месте у стены (пол, стена); в парах на месте, в прыжке; на сетке по неподвижному мячу; с высокой передачи из зоны 3 с места, с 2-х, 3-х шагов разбега; блокирования: одиночное у стены, одиночное после набрасывания мяча, одиночное в игре; групповое после набрасывания, групповое в игре.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 6.5 Индивидуальные и командные действия в нападении, в защите. Игровое мышление. Учебная двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала	-	ОК 8	
	Индивидуальные тактические действия игрока в нападении: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Индивидуальные тактические действия игрока в защите: в зависимости от места расположения, от действий игроков своей команды, от действий соперников. Двухсторонняя игра.			4
	Практические занятия			
	Повторение тактических схем. Совершенствование индивидуальных и командных тактических действий игрока. Применение индивидуальных и командных тактических действий в различных игровых ситуациях.			
	Содержание учебного материала			



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
тестирование по разделу «Волейбол».	<b>Контрольное тестирование по разделу «Волейбол»:</b> верхняя передача и прием мяча над собой, в парах, нижняя передача и прием мяча об стенку, в парах, подача мяча через сетку.	-	ОК 8
	Практические занятия	2	
	Выполнение контрольных тестов: подача мяча, верхняя и нижняя передача мяча, нападающий удар, блокирование мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 7 Баскетбол.</b>		<b>12</b>	
Тема 7.1 Передачи мяча. Ловля мяча одной, двумя руками.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Техника передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной. Техника ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.		
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении; техники ловли мяча на месте и в движении. Выполнение передач мяча на месте и в движении: двумя руками от груди, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками от плеча, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, крюком, одной рукой снизу, одной рукой с отскоком от пола, одной рукой за спиной; ловли мяча на месте и в движении: после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча.		
Самостоятельная работа обучающихся	-		
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
<p>кольцу: с места (с разных дистанций), с двух шагов, штрафные.</p>	<p>Броски мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.</p>	-	ОК 8	
	<p>Практические занятия</p>	4		
	<p>Совершенствование техники бросков мяча по кольцу. Выполнение бросков мяча по кольцу: двумя руками от груди, двумя руками от груди после ведения, одной рукой с места, одной рукой после ведения, одной рукой после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, двумя руками снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча, в прыжке со средней дистанции, в прыжке с дальней дистанции, штрафной.</p>			
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	-		
<p>Тема 7.3 Тактические действия игры в защите и нападении. Индивидуальные и командные действия.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	-	ОК 8	
	<p>Индивидуальные тактические действия в защите и нападении: защитные действия при опеке игрока без мяча и с мячом, защита против заслонов, защита личным прессингом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока, быстрый прорыв, нападение против личной защиты. Учебная игра с заданными тактическими действиями.</p>			
	<p>Практические занятия</p>			4
	<p>Повторение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении. Выполнение индивидуальных и командных тактических действий в защите и нападении.</p>			
<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	-			
	<p>Содержание учебного материала</p>			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
тестирование по разделу «Баскетбол».	<b>Контрольное тестирование по разделу «Баскетбол»:</b> ведение мяча, передачи мяча, броски мяча).		ОК 8
	Практические занятия	2	
	Выполнение контрольных тестов: ведение мяча, передачи мяча, броски мяча по кольцу.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 8 Плавание.</b>		<b>8</b>	
Тема 8.1 Основы техники плавания способом брасс.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Основные требования к технике безопасности на занятиях плаванием. Правильность положения тела в воде для лучшей обтекаемости. Давление воды. Техника плавания способом брасс: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании.	-	
	Практические занятия	2	
	Повторение основных требований к технике безопасности на занятиях плаванием; правильности положения тела в воде для лучшей обтекаемости. Совершенствование техники плавания способом брасс. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом брасс.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.2 Основы техники плавания способом кроль на груди.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Техника плавания способом кроль на груди: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании	-	
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом кроль на груди.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
Тема 8.3 Основы техники плавания способом кроль на спине.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Техника плавания способом кроль на спине: техника работы рук, техника работы ног, особенности сочетания движений рук и ног, особенности сочетания дыхания с движением рук при плавании.		
	Практические занятия	2	
	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Выполнение упражнений с элементами техники плавания способом кроль на спине.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 8.4 Действия пловца при спасении утопающего. Транспортировка утопающего.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Действия пловца при спасении утопающего: подплывание к утопающему, транспортировка разными способами, оказание первой медицинской помощи на берегу.		
	Практические занятия	2	
	Повторение последовательности действий пловца при спасении утопающего; основных правил и действий доврачебной помощи. Совершенствование действий пловца при спасении утопающего и действий доврачебной помощи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 9 Гимнастика.</b>		<b>6</b>	
Тема 9.1 Опорные прыжки. Общеразвивающие упражнения.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Опорные прыжки через препятствия: скамейку, человека. Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, туловища, пояса нижних конечностей: на месте, на гимнастической стенке.		
	Практические занятия	2	
	Повторение типов общеразвивающих упражнений; методики выполнения общеразвивающих упражнений. Изучение техники опорных прыжков. Выполнение общеразвивающих упражнений, опорных прыжков.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<p>Тема 9.2 Акробатика. Кувырки, стойки на лопатках, голове. Соединение элементов.</p>	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Кувырки: вперед из приседа и основной стойки, длинный кувырок вперед; кувырок назад через голову, через плечо. Стойка на лопатках, руках, голове. Перекаты: вперед, назад, через плечо. Мосты: на руках, голове. Соединение элементов в акробатические комплексы.		
	Практические занятия	2	
	Повторение и выполнение акробатических элементов: кувырки: вперед из приседа и основной стойки, длинный кувырок вперед; кувырок назад через голову, через плечо; стойка на лопатках, руках, голове; перекаты: вперед, назад, через плечо; мосты: на руках, голове.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<p>Тема 9.3 Общеразвивающие упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.</p>	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, туловища, пояса нижних конечностей с гимнастической скамейкой.		
	Практические занятия	2	
	Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений для плечевого пояса, туловища, пояса нижних конечностей на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой. Выполнение общеразвивающих упражнений для плечевого пояса, туловища, пояса нижних конечностей на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<p><b>Раздел 10 Современные оздоровительно-корректирующие системы (Й. Пилатеса, Т. Ханны, М. Фельденкрайса, Александра).</b></p>		<b>18</b>	
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
создания и отличительные черты каждой системы.	История создания оздоровительно-корректирующих систем Й. Пилатеса, Т. Ханна, М. Фельденкрайса, Александра. Отличительные черты каждой системы.		ОК 8
	Практические занятия	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 10.2 Понятие сенсорно-моторной амнезии. Мышечный дисбаланс.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Понятие сенсорно-моторной амнезии. Понятие мышечный баланс и дисбаланс. Причины мышечного дисбаланса. Понятие мышц-антагонистов, двигательных мышц, стабилизирующих мышц. Их взаимосвязь. Упражнения для определения степени мышечного дисбаланса.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение понятий: сенсорно-моторной амнезия, мышечный баланс и дисбаланс, мышц-антагонистов, двигательных мышц, стабилизирующих мышц. Изучение причин мышечного дисбаланса. Выполнение упражнений для определения степени мышечного дисбаланса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 10.3 Изучение комплекса упражнений систем Т. Ханна и М. Фельденкрайса для коррекции мышц туловища.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Комплекс упражнений систем Т. Ханна и М. Фельденкрайса для коррекции мышц туловища.	-	
	Практические занятия	4	
	Изучение комплекса упражнений систем Т. Ханна и М. Фельденкрайса для коррекции мышц туловища. Выполнение комплекса упражнений систем Т. Ханна и М. Фельденкрайса для коррекции мышц туловища.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
<p>комплекса упражнений систем Т. Ханны и М. Фельденкрайса для коррекции мышц верхних и нижних конечностей.</p>	<p>Комплекс упражнений систем Т. Ханны и М. Фельденкрайса для коррекции мышц верхних и нижних конечностей.</p>		<p>ОК 8</p>
	<p>Практические занятия</p>	<p>2</p>	
	<p>Изучение комплекса упражнений систем Т. Ханны и М. Фельденкрайса для коррекции мышц верхних и нижних конечностей. Выполнение комплекса упражнений систем Т. Ханны и М. Фельденкрайса для коррекции мышц верхних и нижних конечностей.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>-</p>	
<p>Тема 10.5 Изучение упражнений системы Й. Пилатеса для развития профессионально важных мышц нижних и верхних конечностей.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>-</p>	<p>ОК 8</p>
	<p>Упражнения системы Й. Пилатеса для развития профессионально важных мышц нижних и верхних конечностей.</p>		
	<p>Практические занятия</p>	<p>2</p>	
	<p>Изучение комплекса упражнений системы Й. Пилатеса для развития профессионально важных мышц нижних и верхних конечностей. Выполнение комплекса упражнений системы Й. Пилатеса для развития профессионально важных мышц нижних и верхних конечностей.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>-</p>	
<p>Тема 10.6 Изучение упражнений системы Й. Пилатеса для развития профессионально важных мышц спины и живота.</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	<p>-</p>	<p>ОК 8</p>
	<p>Упражнения системы Й. Пилатеса для развития профессионально важных мышц спины и живота.</p>		
	<p>Практические занятия</p>	<p>2</p>	
	<p>Изучение комплекса упражнений системы Й. Пилатеса для развития профессионально важных мышц спины и живота. Выполнение комплекса упражнений системы Й. Пилатеса для развития профессионально важных мышц спины и живота.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>		
	<p>Содержание учебного материала</p>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
упражнений системы Александера для улучшения управления телом.	Центральная нервная система: отправка сигналов к двигательным мышцам. Понятие «первичный контроль». Упражнения системы Александера для улучшения управления телом.	-	ОК 8
	Практические занятия	2	
	Изучение действий ЦНС при двигательных действиях; понятия «первичный контроль». Изучение упражнений системы Александера для улучшения управления телом. Выполнение упражнений системы Александера для улучшения управления телом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 10.8 Изучение упражнений системы Александера для улучшения осанки.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Упражнения системы Александера для улучшения осанки.		
	Практические занятия	2	
	Изучение упражнений системы Александера для улучшения осанки. Выполнение упражнений системы Александера для улучшения осанки.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 11 Развитие профессионально важных психофизиологических качеств.</b>		<b>12</b>	
Тема 11.1 Основные физические качества. Методы их развития.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Понятие основных физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Формы, методы и средства развития.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение понятия основных физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, сила. Изучение форм, методов и средств развития. Составление комплексов упражнений для развития одного из основных физических качеств с учетом требований к избранной специальности.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
	Содержание учебного материала		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
Профессионально важные психофизиологические качества.	Понятие основных профессионально важных психофизиологических качеств. Определение основных профессионально важных психофизиологических качеств. Методы их развития.	-	ОК 8	
	Практические занятия	2		
	Определение основных профессионально важных психофизиологических качеств. Изучение методов их развития. Составление комплексов упражнений для развития одного из основных профессионально важных психофизиологических качеств.			
	Самостоятельная работа обучающихся	-		
Тема 11.3 Изучение упражнений для развития координации движений.	Содержание учебного материала	-	ОК 8	
	Комплексы упражнений для развития координации движений.			
	Практические занятия			2
	Изучение комплексов упражнений для развития координации движений. Выполнение комплексов упражнений для развития координации движений.			
	Самостоятельная работа обучающихся			-
Тема 11.4 Изучение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук.	Содержание учебного материала	-	ОК 8	
	Комплексы упражнений для развития подвижности пальцев рук.			
	Практические занятия			2
	Изучение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук. Выполнение комплексов упражнений для развития подвижности пальцев рук.			
	Самостоятельная работа обучающихся			-
Тема 11.5 Изучение упражнений для развития глазомера, внимания.	Содержание учебного материала	-	ОК 8	
	Комплексы упражнений для развития глазомера, внимания.			
	Практические занятия			2
	Изучение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания. Выполнение комплексов упражнений для развития глазомера, внимания.			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 11.6. Изучение упражнений для развития сенсорномоторной координации движений рук.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Комплексы упражнений для развития сенсорномоторной координации движений рук.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение комплексов упражнений сенсорномоторной координации движений рук. Выполнение комплексов упражнений сенсорномоторной координации движений рук.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 12 Развитие профессионально важных групп мышц.</b>		<b>13</b>	
Тема 12.1 Изучение упражнений для развития профессионально важных групп мышц спины и живота.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Определение профессионально важных групп мышц для специальности. Виды упражнений для развития профессионально важных групп мышц живота и спины - динамические, статические: техника выполнения.	-	
	Практические занятия	4	
	Изучение видов упражнений для развития профессионально важных групп мышц живота и спины - динамических, статических. Выполнение упражнений для развития профессионально важных групп мышц живота и спины.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 12.2 Изучение комплексов упражнений системы Й. Пилатеса на фитболе.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Комплексы упражнений системы Й. Пилатеса на фитболе для развития профессионально важных групп мышц: техника выполнения.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение техники упражнений системы Й. Пилатеса на фитболе для развития профессионально важных групп мышц. Выполнение комплексов упражнений системы Й. Пилатеса на фитболе для развития профессионально важных групп		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
	мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 12.3 Изучение комплексов упражнений для развития профессионально важных групп мышц плечевого пояса с резиновым эспандером и фитболом.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Комплексы упражнений для развития профессионально важных групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором, фитболом: техника выполнения.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение техники упражнений для развития профессионально важных групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором, фитболом. Выполнение комплексов упражнений для развития профессионально важных групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором, фитболом.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 12.4 Изучение комплексов упражнений для развития профессионально важных групп мышц нижних конечностей с резиновым эспандером и фитболом.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Комплексы упражнений для развития профессионально важных групп мышц нижних конечностей с резиновым амортизатором, фитболом: техника выполнения.	-	
	Практические занятия	2	
	Изучение техники упражнений для развития профессионально важных групп мышц нижних конечностей с резиновым амортизатором, фитболом. Выполнение комплексов упражнений для развития профессионально важных групп мышц нижних конечностей с резиновым амортизатором, фитболом.		
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 12.5 Изучение комплексов упражнений для развития всех	Содержание учебного материала		ОК 8
	Комплексы упражнений для развития профессионально важных групп мышц туловища с резиновым амортизатором - динамические, статические: техника	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
профессионально важных групп мышц туловища с резиновым эспандером.	выполнения.		
	Практические занятия	2	
	Изучение техники упражнений для развития профессионально важных групп мышц туловища с резиновым амортизатором. Выполнение комплексов упражнений для развития профессионально важных групп мышц туловища с резиновым амортизатором.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 12.6 Изучение комплексов упражнений для развития всех профессионально важных групп мышц туловища с внешними отягощениями.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Комплексы упражнений для развития всех профессионально важных групп мышц туловища с внешними отягощениями: техника выполнения.		
	Практические занятия	1	
	Изучение техники упражнений для развития всех профессионально важных групп мышц туловища с внешними отягощениями. Выполнение комплексов упражнений для развития всех профессионально важных групп мышц туловища с внешними отягощениями.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 13 Круговые тренировки для развития профессионально важных психофизиологических качеств и групп мышц.</b>		<b>26</b>	
Тема 13.1 Принципы круговой тренировки. Правила составления упражнений для круговой тренировки.	Содержание учебного материала		ОК 8
	Основные принципы при проведении круговых тренировок: подбор упражнений, интенсивность и продолжительность выполнения упражнений, интервалы, количество подходов и повторений.	-	
	Практические занятия	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
	Изучение основных принципов проведения круговых тренировок. Составление индивидуальных комплексов круговых тренировок.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 13.2 Круговая тренировка для развития мышц брюшного пресса.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Круговая тренировка для развития мышц: верхнего отдела прямой мышцы живота, нижнего отдела прямой мышцы живота, косых мышц туловища.	-	
	Практические занятия	4	
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития мышц брюшного пресса. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития мышц брюшного пресса.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 13.3 Круговая тренировка для развития мышц-разгибателей спины.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Круговая тренировка для развития мышц: мышц-разгибателей спины, мышц-вращателей поясницы, косых мышц туловища.	-	
	Практические занятия	4	
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития мышц-разгибателей спины. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития мышц-разгибателей спины.	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 13.4 Круговая тренировка для развития мышц плечевого пояса.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Круговая тренировка для развития мышц (чередование): двуглавой мышцы плеча, трехглавой мышцы плеча, дельтовидной мышцы, трапециевидной мышцы.	-	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
	Практические занятия	4	
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития мышц плечевого пояса. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития мышц плечевого пояса.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 13.5 Круговая тренировка для развития мышц бедра и голени.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Круговая тренировка для развития мышц бедра и голени (чередование): наружной поверхности бедра, внутренней поверхности бедра, передней поверхности бедра, задней поверхности бедра, мышц голени.		
	Практические занятия	4	
	Изучение упражнений круговой тренировки для развития мышц бедра и голени. Выполнение упражнений круговой тренировки для развития мышц бедра и голени.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 13.6 Круговая тренировка для развития скоростно-силовых и скоростных качеств.	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Круговая тренировка для развития скоростно-силовых и скоростных качеств (чередование): разные виды бега на месте и в движении; разные виды прыжков на месте, в движении, через препятствия, упражнения со скакалкой, прыжки в приседе, приседания, упор присев-упор лежа, поднимание туловища, отжимания и др.		
	Практические занятия	2	
	Изучение упражнений круговой тренировки скоростно-силовых и скоростных качеств. Выполнение упражнений круговой тренировки скоростно-силовых и скоростных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 13.7 Составление индивидуальных комплексов круговой тренировки и	Содержание учебного материала	-	ОК 8
	Составление индивидуальных комплексов круговой тренировки и проведение их на группе.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
проведение их на группе.	Практические занятия	6	
	Составление индивидуальных комплексов круговой тренировки. Проведение составленных комплексов круговой тренировки на группе.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Раздел 14 Итоговая диагностика уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств и групп мышц студентов.</b>	Содержание учебного материала	-	
	Итоговая диагностика уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств и групп мышц студентов.		
	Практические занятия	4	
	Выполнение тестовых заданий с целью определения уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств и групп мышц студентов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
<b>Всего:</b>		<b>164</b>	

### 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала размером 12×24 кв. м.

#### *Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:*

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Перекладина навесная	Шт.	5
5.	Штанга тренировочная	Шт.	2
6.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
7.	Скакалки	Шт.	15
8.	Фитболы	Шт.	15
9.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
10.	Колодки стартовые	Шт.	5
11.	Стойки для прыжков переносные л/а	Шт.	2
12.	Гранаты учебные 500 и 700 г	Шт.	10
13.	Планки для прыжков в высоту	Шт.	3
14.	Эстафетная палочка	Шт.	8
15.	Секундомеры	Шт.	2
16.	Лыжи беговые с креплениями	Пары	40
17.	Палки лыжные	Пары	40
18.	Ботинки лыжные	Пары	40
19.	Щиты баскетбольные с кольцами	Шт.	2
20.	Мячи баскетбольные	Шт.	30
21.	Стойки волейбольные	Пары	2
22.	Сетка волейбольная	Шт.	2
23.	Мячи волейбольные	Шт.	30
24.	Стойки-измерители для прыжков в высоту	Шт.	2
25.	Рулетки	Шт.	2
26.	Обруч	Шт.	20
27.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

#### **Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, экран.



## **3.2 Информационное обеспечение реализации программы:**

### **3.2.1 Основные источники (печатные издания)**

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. - М., 2013.
2. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. - Ростов н/Д, 2010.
3. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. - М., 2010.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., 2014.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М., 2014.

### **3.2.2 Электронные издания (ресурсы)**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [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).
5. [www.infosport.ru](http://www.infosport.ru)
6. [www.gto.ru](http://www.gto.ru)

### **3.2.3 Дополнительные источники**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Государственная целевая программа развития физической культуры и спорта 2014-2020 гг.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ.
4. СанПиН 2.4.3. 1186-03 (приложение 3).
5. Приказ Министерства спорта РФ № 542 от 19.07.2017 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».
6. Столяров В. Инновационная концепция модернизации теории и практики физического воспитания.- М., 2013.
7. Журналы: «Физическая культура, спорт, туризм, двигательная рекреация».
8. Журналы: «Физическая культура в школе».
9. Журналы: «Физическое воспитание и детско-юношеский спорт».

10. Прохоренко В. В., Дзержинский С. Г., Дзержинская Л. Б. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Прохоренко, С. Г. Дзержинский, Л. Б. Дзержинская; Волгоградский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы». – Волгоград: Изд-во Волгоградского филиала РАНХиГС, 2016.
11. Лыжный спорт: учебно-методическое пособие / сост. В.Н. Платонов, Д.Е. Баянкина, П.Е. Тюлбков, О.П. Дитятев. – Барнаул: АлтГПА, 2012.

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

Результаты обучения	Формы и методы оценки
<p><b>Умения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- выполнять физкультурно-оздоровительные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для профессиональной деятельности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений;</li> <li>- применять средства физической культуры в целях восстановления организма после умственной и физической усталости, для профилактики профессиональных заболеваний и утомления;</li> <li>- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b> практические задания, тестирование двигательных умений и основных физических качеств; – составление и проведение комплексов упражнений;</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b> – выполнение практических заданий, контрольных тестов и упражнений, тестовые задания.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- виды физкультурно-оздоровительных занятий, необходимые для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для профессиональной деятельности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений;</li> <li>- основные условия и характер труда будущей профессиональной деятельности, основы психофизиограммы профессии, основные виды профессиональных заболеваний и средства физической культуры для их профилактики.</li> </ul>	<p><b>Текущий контроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– анализ выполненной внеаудиторной самостоятельной работы по составлению и проведению комплексов упражнений;</li> <li>– оценка теоретической подготовленности</li> <li>– наблюдение за учебно-научной речью обучающихся в процессе дискуссий, учебных конференций, ролевых игр;</li> <li>– оценка сообщений (наблюдение за использованием «предметного» языка);</li> <li>– оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.</li> <li>– тестирование;</li> <li>– защита рефератов;</li> </ul>

	<p>– оценка теоретической подготовленности, методико-практической деятельности, физической подготовленности по результатам выполнения контрольных упражнений и тестов.</p> <p><b>Промежуточный контроль:</b></p> <p>– оценивание устных ответов обучающихся на зачете;</p> <p>– тестовые задания;</p> <p>– выполнение практических заданий.</p>
--	---

### Контрольные задания для определения и оценки уровня развития физической подготовленности студентов.

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
									7

			17	15	9–12	5	20	12–14	
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**Контрольные задания для определения уровня развития профессионально важных психофизиологических качеств студентов.**

<b>Профессионально важное психофизиологическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Результат</b>	<b>Уровень развития</b>
Быстрота движения	Бег с высоким подниманием бедра на месте (10 сек).	юн.- $\geq 42$ раз, дев.- $\geq 40$ ; юн.- 39-41, дев.-37-39; юн.- $\leq 39$ , дев.- $\leq 37$ .	высокий средний низкий
Быстрота реакции	Проба с ловлей линейки вытянутой горизонтально рукой.	юн.- $\leq 10$ см, дев.- $\leq 12$ см; юн.- 11-14, дев.-13-16; юн.- $\geq 14$ раз, дев.- $\geq 16$ .	высокий средний низкий
Выносливость	6-ти минутный бег.	юн.- $\geq 1500$ м, дев.- $\geq 1300$ м; юн.-1300-1450 м, дев.- 1050- 1250 м; юн.- $\leq 1200$ , дев.- $\leq 1000$ .	высокий средний низкий
Сила мышц рук	Подтягивание на высокой перекладине (юноши); Отжимания в упоре лежа (девушки).	11 раз и более, 8-9 раз, 5 раз и менее.  15 раз и более, 11 – 14 раз, 10 раз и менее.	высокий средний низкий  высокий средний низкий
Сенсорномоторная координация движений рук	Вращение баскетбольного мяча вокруг себя с передачей его из одной руки в другую (10 кругов).	юн.- $\leq 12$ с, дев.- $\leq 15$ с; юн.-13-15, дев.-16-18 с; юн.- $\geq 16$ с, дев.- $\geq 19$ с.	высокий средний низкий
Глазомер	Броски баскетбольного мяча по кольцу (количество попаданий в маленький квадрат из 10 попыток).	8 раз и более, 5-7 раз, 4 раза и менее.	высокий средний низкий
Устойчивость внимания	«Корректирующая проба».	7 ошибок и менее, 8-13 ошибок, 14 ошибок и более.	высокий средний низкий