

Министерство образования Красноярского края  
КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНА

на заседании ЦК

общеобразовательных дисциплин

Председатель ЦК

 / Токмашов А.Ю. /  
Подпись Ф.И.О.


Протокол № 1

от «23» 09 20 20.г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

по научно-методической работе

 / Кириченко Г.П. /  
Подпись Ф.И.О.

от «25» 09 20 20.г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**19.08.02. Технология мяса и мясных продуктов**

г. Уяр

2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями:

федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО) по специальности 19.08.02. «Технология мяса и мясных продуктов»

**Организация-разработчик:** Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Уярский сельскохозяйственный техникум», г. Уяр, Красноярский край.

**Разработчик:**

Клевцов Геннадий Александрович, руководитель физического воспитания КГБПОУ «Уярский сельскохозяйственный техникум».

## **СОДЕРЖАНИЕ**

	<b>стр.</b>
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4-6</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7-29</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>30-31</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>32--34</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## Область применения программы

1.1 Рабочая программа является частью основной образовательной программы подготовки, в соответствии с ФГОС, по специальности среднего профессионального образования **19.08.02. "Технология мяса и мясных продуктов"**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

Очередность разделов и тем по рабочей программе изменена в соответствии с климатическими условиями, а также с учетом материально – технической базы.

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, 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;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

Использовать физкультурно–оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.

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

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Формирование общих компетенций**

Содержание программы направлено на формирование следующих общих компетенций:

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

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

ОК 4. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 5. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

#### **1.5. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося – **252** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – **168** часов;  
самостоятельной работы обучающегося – **84** часов.

## 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>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>252</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b> в том числе практические занятия (всего)	<b>168</b> 162
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>84</b>
Выполнение физических упражнений по заданию преподавателя	57
Работа с учебной литературой	14
Работа над рефератами, докладами	13
<b>Итоговая аттестация 4, 6, 8 семестр в форме дифференцированного зачета.</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (252 часа)

№ урока	Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, обязательные практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Количество часов	Дидактические материалы и средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения
1	2	3	4	5	6	7
		<b>2 курс</b>	<b>96/64/32</b>			
		<b>3 семестр</b>	<b>45/30/15</b>			
	<b>Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры личности</b>					
1	<b>Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры</b>	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры:</b> физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Кросс по пересеченной местности.	2	Видеофильм по теме	Выполнить комплекс «Утренняя гимнастика»	1-2
2	<b>Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха:</b> физическая культура в системе среднего профессионального образования. Комплексы физкультурных пауз и минуток.			Учебник "Физическая культура" А.А. Бишасва		3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение инструкций по технике безопасности	1			
	<b>Раздел 2. Учебно – практические основы</b>					

	<b>формирования физической культуры личности</b>					
	<b>Тема 2.1 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
3		<b>Совершенствование технике бега с низкого старта, технике финиширования:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения старта и финиша, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., бег с низкого старта – дистанция 60 м., заминочный (легкий) бег 500 – 600 м., упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Отработка техники низкого старта, финиширования	1-2
4		<b>Контрольный норматив: бег 100 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение доклада: «Легкая атлетика».	1			
5		<b>Совершенствование технике бега на средние дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 1000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Закаливание. Отработка техники старта, финиширования	1-2
6		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений:</b> разминка на месте и в движении, составление индивидуального комплекса упражнений по легкой атлетике самостоятельно, защита своего комплекса.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Режим дня».	1			3
7		<b>Контрольный норматив: бег 1000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Упражнения на дыхание. Бег до 1000 м.	1-2
8		<b>Совершенствование технике и тактики бега на длинные дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.				
9		<b>Совершенствование технике бега по повороту:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, бег по повороту (5 – 6 повторений), бег 600 м. с использованием поворотов, упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Гимнастика для глаз.	1-2
10		<b>Контрольный норматив: бег 2000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса ОРУ	1			
11		<b>Совершенствование технике эстафетного бега:</b> разминка,		Флажки	Имитация	1-2



		имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 x 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость, упражнения на дыхание.	2	разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	передачи эстафетной палочки. Гимнастика для глаз.	3
12		<b>Контрольный норматив: прыжок с места:</b> разминка, норматив, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Скоростная и основная выносливость» или «Влияние длительного бега на организм человека»	1			
	<b>Тема 2.2 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
13		<b>Футбол: Совершенствование технике ведения, передач мяча:</b> разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (ведение, пасы), набивание мяча, учебная игра.	2	Мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для мини-футбола, двигательная активность	Отработка техники владения мячом	1-2  3
14		<b>Футбол: Совершенствование технике остановки мяча и ударов:</b> разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (пасы – принятие мяча внутренней стороной стопы), учебная игра.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Работа со специальной литературой				
15		<b>Футбол: Учебная игра (правила игры):</b> учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после забитого гола).	2	Мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для мини-футбола, двигательная активность	Повторение правил игры.	1-2
16		<b>Футбол: Обучение тактике игры:</b> разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> имитационные и подводящие упражнения	1			
17		<b>Футбол: Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игра по правилам судейства	2	Мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для мини-футбола,	Игра в футбол во внеурочное время.	1-2  3
18		<b>Футбол:</b> двхсторонняя игра				

		<b>Самостоятельная работа:</b> Изучить правила соревнований по футболу.	1	двигательная активность		
19		<b>Волейбол: Совершенствование технике приема и передач мяча снизу, сверху:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа индивидуально – прием и передача мяча снизу об стену, работа в парах – прием и передача мяча снизу, учебная игра.	2	Мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, двигательная активность	Имитационные и подводящие упражнения. Двухсторонняя игра.	1-2
20	<b>Волейбол: Совершенствование технике верхней и нижней подачи:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, работа в парах, работа в парах через сетку – прием и подача (верхняя, нижняя) мяча, учебная игра.	3				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Работа со специальной литературой, изучить правила соревнований по волейболу	1			
21		<b>Волейбол: Обучение тактики игры:</b> разминка на месте, учебная игра с объяснениями тактики игры.	2	Мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, двигательная активность	Отработка техники владения мячом.	1-2
22		<b>Волейбол: Учебная игра:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после партии)				3
23		<b>Волейбол: Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игра.	2	Мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная,	Повторение правил игры	1-2
24		<b>Волейбол:</b> двухсторонняя игра.	1			3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Волейбол в России».	1			
25		<b>Баскетбол: Совершенствование технике ведения мяча левой, правой руками:</b> разминка, работа с мячом индивидуально, в парах (ведение, пасы), учебная игра.	2	Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, двигательная активность	Имитация основных движений и элементов. Двухсторонняя игра.	1-2
26		<b>Баскетбол: Совершенствование технике передачи и отбора мяча в движении:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, обучение технике бросков мяча одной, двумя руками от головы, от груди – работа в парах на месте и в движении, эстафеты.				3

		<b>Самостоятельная работа:</b> Повторение правил игры Составление комплекса ОРУ.	1			
27		<b>Баскетбол: Контрольный норматив: штрафной бросок – из пяти, три попадания в кольцо:</b> разминка, норматив,	2	Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, двигательная активность	Игра в баскетбол во внеурочное время. Повторение правил игры.	1-2
28		<b>Учебная игра:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после забитых 2-х очков).				
29		<b>Баскетбол: Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игра.	2	Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, двигательная активность	Утренняя гимнастика, закаливание.	1-2
30		<b>Баскетбол: Двухсторонняя игра, ОРУ</b>				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Работа со специальной литературой.	1			
		<b>4 семестр</b>	<b>51/34/17</b>			
	<b>Тема 2.3. Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
31		<b>Совершенствование техники попеременных, одновременных ходов (отработка техники):</b> разминка, имитационные движения, совершенствование техники ходов на учебном круге 300 м., релаксация		Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь		
32		<b>Совершенствование техники ходов на учебном круге 1000 м.,</b> релаксация	2			1-2
		<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение лыжного инвентаря.	1		Имитация ходов	3
33		<b>Совершенствование техники перехода с одного хода на другой:</b> разминка, имитационные упражнения, переход с хода на ход на учебном круге 300 м..		Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Составление комплекса упражнений на расслабление мышц	1-2
34		<b>Переход с хода на ход</b> на дистанции 1000 м. в зависимости от условий трассы, релаксация.	2			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Лыжные гонки в России».	1			3

35		<b>Совершенствование техники конькового хода:</b> разминка, имитационные движения.		Льжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Имитационные подводящие упражнения.	1-2
36		<b>Отработка техники:</b> имитационные движения, обучение техники конькового хода на учебном круге 300 м., релаксация.	2			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве	1			3
37		<b>Отработка техники:</b> имитационные движения, обучение техники конькового хода на учебном круге 300 м., релаксация		Льжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Утренняя гимнастика (закаливание). Изучение лыжного инвентаря.	1-2
38		<b>Свободное катание в лесном массиве:</b> катание в лесном массиве, используя приобретенные умения и навыки, катание с гор.	2			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве.	1			3
39		<b>Совершенствование техники преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»:</b> разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме.		Льжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве.	1-2
40		<b>Совершенствование техники на учебном подъеме,</b> дистанция 1000 м. преодолевая подъем шагом, далее на скорости, релаксация (после каждого урока).	2			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Имитация движений. Катание на лыжах в лесном массиве.	1			3
41		<b>Совершенствование техники торможения способами «Плугом», «Полуплугом»:</b> разминка, имитационные упражнения.		Льжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Катание с гор на городских лыжных трассах.	1-2
42		<b>Совершенствование техники на учебном спуске,</b> дистанция 1000 м. преодолевая спуск с торможением, релаксация (после каждого урока).	2			3

		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Современные лыжные гонки в России»	1			
	<b>Тема 2.4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
43		<b>Обучение технике выполнения упражнений, выбор нагрузки:</b> разминка на месте и в движении, тренировка по станциям на тренажерах, релаксация.	2	Штанги, гантели, тренажеры, двигательная активность	Работа с учебником и со специальной литературой. Утренняя гимнастика (закаливание).	1-2
44		<b>Развитие мышц плечевого пояса:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений (4 – 6 упражнений) для мышц плеч (дельтовидные), релаксация.				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Реферат на тему: Выполнение реферата или презентации на тему: «Разновидности подвижных игр».	1			
45		<b>Контрольный норматив:</b> сгибание, разгибание рук в упоре лежа; <b>жим штанги:</b> разминка, нормативы, релаксация.	2	Штанги, гантели, тренажеры, перекладина, двигательная активность	Составление индивидуального комплекса упражнений.	1-2
46		<b>Развитие мышц рук:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор индивидуального комплекса упражнений.				1
47		<b>Разработка комплекса упражнений для мышц (большая грудная):</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах.	2	Штанги, гантели, перекладина, тренажеры, двигательная активность	Составление индивидуального комплекса упражнений.	1-2
48		<b>Разработка комплекса упражнений для мышц (малая грудная)</b>				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1			
49		<b>Разработка комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	Штанги, гантели, тренажеры, перекладина, двигательная активность	Подбор индивидуального комплекса упражнений. Упражнения на дыхание.	1-2
50		<b>Контрольный норматив:</b> подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой (девушки): разминка, нормативы, релаксация.				

						3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор индивидуального комплекса упражнений.	1			
51		<b>Разработка комплекса упражнений для мышц ног:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	2	Штанги, гантели, тренажеры, перекладина двигательная активность	Оздоровительные прогулки (скандинавская ходьба).	1-2
52		<b>Контрольный норматив:</b> поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой: разминка, нормативы, релаксация				
		<b>Самостоятельная работа:</b> работа с учебником А. А. Бишаевой	1			
	<b>Тема 2.5 Эффекты физических упражнений</b>					
53		<b>Социально – биологические основы физической культуры:</b> характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений. Эффекты физических упражнений.	2	Гимнастические снаряды, штанги, перекладина	Посещение спортивной секции.	1-2
54		<b>Характеристика некоторых состояний организма:</b> разминка, вращивание, утомление, восстановление. Влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность. Упражнения на дыхание; для глаз.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой .				
55		<b>Развитие подвижности суставов кистей рук:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, с гимнастическими снарядами, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, штанги, перекладина	Работа со специальной литературой. Закаливание.	1-2
56		<b>Статическая выносливость мышц рук, плечевого пояса:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор индивидуального комплекса упражнений.	1			3

57		<b>Разработка комплексов упражнений для мышц ног:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, штанги, перекладина	Посещение тренажерного зала.	1-2
58	<b>Разработка комплексов упражнений для развития гибкости:</b> разминка, работа фронтальным методом – упражнения на гибкость, упражнения на растяжку, элементы акробатики, элементы аэробики, комплекс расслабляющих упражнений.	3				
	<b>Самостоятельная работа:</b> Работа со специальной литературой	1				
59		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) и на развитие координации движений:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений, гимнастика для глаз, релаксация	2	Гимнастические снаряды, штанги, перекладина Воланы, ракетки, теннисный стол	Посещение тренажерного зала.	1-2
60	<b>Совершенствование ручной и игровой ловкости:</b> <b>Спортивная игра: Настольный теннис:</b> разминка, совершенствование техники игры: в парах и пара на пару, релаксация.	3				
	<b>Самостоятельная работа:</b> доклад на тему "Профилактика вредных привычек посредством физической культуры".	1				
61		<b>Комплекс силовых упражнений:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	1	Гимнастические снаряды, штанги, перекладина Воланы, ракетки, теннисный стол	Посещение тренажерного зала.	1-2
62	<b>Комплекс статических силовых упражнений:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	3				
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1				
63		<b>Дифференцированный зачет: Контрольный норматив: юноши:</b> подтягивание на высокой перекладине: разминка, нормативы, релаксация.	2			
64	<b>Дифференцированный зачет: Контрольный норматив: девушки:</b> поднятие туловища из положения лежа, руки за головой разминка, нормативы, релаксация					
		<b>3 курс</b>	87/58/29			

	<b>Раздел 3. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>5 семестр</b>	48/32/16				
	<b>Тема 3.1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
65		<b>Развитие подвижности суставов кистей рук:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, с гимнастическими снарядами, релаксация. <b>Самостоятельная работа:</b> работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой.	2	Гимнастические снаряды, штанги, перекладина Двигательная активность	Закаливание в домашних условиях. Утренняя гимнастика.	1-2	
66		<b>Статическая выносливость мышц рук, плечевого пояса:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.				3	
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Режим дня».	1				
67		<b>Разработка комплексов упражнений для мышц ног:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, штанги, перекладина Двигательная активность	Работа с учебником «Физическая культура».	1-2	
68		<b>Разработка комплексов упражнений для развития гибкости:</b> разминка, работа фронтальным методом – упражнения на гибкость, упражнения на растяжку, элементы акробатики, элементы аэробики, комплекс расслабляющих упражнений					
		<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор индивидуального комплекса упражнений.				1	3
69		<b>Правильное использование тренажеров, штанг, гантелей:</b> разминка, работа в тренажерном зале, подбор необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание.	2	Гимнастические снаряды, штанги, гантели Двигательная активность	Индивидуальные занятия физическими	1-2	
70		<b>Подбор элементов спортивных игр (волейбол, баскетбол):</b> разминка, работа в группах: волейбол – игра в кругу;					



		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Физическая культура в свете последних событий»	1		упражнениями.	3
71		<b>Обучение технике дыхательной гимнастики:</b> разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация.	2	Скакалки, обручи Двигательная активность	Кросс по пересеченной местности 45 мин. Индивидуальные занятия физическими упражнениями.	1-2
72		<b>Упражнения на внимание;</b> точностные упражнения, направленные на совершенствование управления движениями (волейбол, настольный теннис): разминка, точностные упражнения с элементами спортивных игр, работа по группам – спортивные игры, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> изучить правила игры в настольный теннис	1			3
73		<b>Упражнения с чередованием напряжения и расслабления:</b> разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация.	2	Воланы, ракетки, теннисный стол Двигательная активность	Игра в настольный теннис.	1-2
74		<b>Обучение технике спортивной игры: настольный теннис:</b> разминка, спортивная игра – настольный теннис.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> упражнения на выносливость, координацию движений и гибкость.	1			3
	<b>Раздел 4. Учебно – практические основы формирования физической культуры личности</b>					
	<b>Тема 4.1.Легкая атлетика</b>					
75		<b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции:</b> разминка, бег с низкого старта – дистанция 100 м., подводные упражнения при финише, упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки,	Закаливание в домашних условиях	1-2
76		<b>Контрольный норматив: бег 100 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений для	1			

		освоения техники бега.				
77		<b>Совершенствование техники бега на средние дистанции:</b> разминка, гладкий бег до 1200 м., игра на внимание, упражнения на дыхание, составить индивидуальный комплекс ОРУ.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Составление комплекса ОРУ,	1-2
78	<b>Контрольный норматив: бег 1000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.		3			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или презентации на тему: «Королева спорта».	1				
79		<b>Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции, техники бега по повороту:</b> разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки	Закаливание в домашних условиях. Упражнения на дыхание.	1-2
80	<b>Контрольный норматив: бег 3000 м.:</b> разминка, норматив, релаксация.					
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений для освоения техники бега по повороту.	1				
81		<b>Совершенствование техники эстафетного бега,:</b> разминка, имитационные упражнения передачи палочки, эстафетный бег 4 x 100 м. с передачей, командная эстафета между обучающимися с передачей палочки на скорость, упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Бег до 1000 м.	1-2
82	<b>Совершенствование техники передачи эстафетной палочки:</b> разминка, комплекс подводящих и общеразвивающих упражнений, передача эстафетной палочки – работа в тройках, спортивная игра – футбол.		3			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение упражнений для освоения техники эстафетного бега.	1				
83		<b>Контрольный норматив: бег 5000 м. без учета времени:</b> разминка, норматив, релаксация.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Утренняя гимнастика. Закаливание в домашних условиях.	1-2
84	<b>Контрольный норматив: прыжок с места:</b> разминка, норматив, релаксация.					
	<b>Тема 4.2 Спортивные игры</b>					
85		<b>Футбол: Совершенствование техники штрафного удара по воротам, :</b> разминка, жонглирование мячом, работа поточным способом – штрафной удар, работа в тройках (ведение мяча – отбор, защита), учебная игра.	2	Мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для	Составление комплекса упражнений на расслабление	1-2

86		<b>Футбол: Учебная игра:</b> учебная игра по правилам (3 команды – смена после забитого гола).		мини-футбола, двигательная активность	мышц.	3
		<b>Самостоятельная работа:</b> повторение правил игры	1			
87		<b>Футбол: Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игра.	2	Мячи футбольные, ворота для мини-футбола, сетка для мини-футбола, двигательная активность	Отработка техники владения мячом	1-2
88		<b>Футбол: совершенствования техники защиты:</b> разминка, жонглирование мячом, работа поточным способом.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнять упражнения для совершенствования техники игры в футбол.	1			3
	<b>Тема 4.3 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
89		<b>Совершенствование техники попеременных, одновременных ходов:</b> разминка, имитационные движения, совершенствование техники попеременных, одновременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Утренняя гимнастика. Закаливание в домашних условиях.	1-2
90		<b>Совершенствование техники попеременных, одновременных ходов на учебном круге 300 м., релаксация.</b>				
		<b>Самостоятельная работа:</b> составление комплекса упражнения на расслабление мышц плечевого пояса	1			3
91		<b>Совершенствование техники перехода с хода на ход, поворотов в движении:</b> разминка, имитационные упражнения, переход с хода на ход на учебном круге 300 м.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Составление комплекса ОРУ, подводящих упражнений	1-2
92		<b>Совершенствование поворотов в движении:</b> разминка, имитационные упражнения, на дистанции 3000 м. в зависимости от условий трассы, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> свободное катание	1			3
93		<b>Совершенствование техники конькового хода:</b> разминка, имитационные движения.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	упражнения на расслабление мышц.	1-2
94		<b>Совершенствование техники конькового хода на учебном круге 300 м., релаксация</b>				

95		Совершенствование техники преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме, дистанция 1000 м. преодолевая подъем шагом, далее на скорости, релаксация (после каждого урока).	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь		1-2
96		Совершенствование техники на учебном подъеме, дистанция 1000 м. преодолевая подъем шагом, далее на скорости, релаксация (после каждого урока).				3
		Самостоятельная работа: составление комплекса упражнений на расслабление мышц ног	1			
		<b>6 семестр</b>	<b>39/26/13</b>			
	<b>Тема 4.3 Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
97		Совершенствование техники прохождения спусков и техники торможения способами «Плугом» и «Полуплугом»: разминка, работа на спуске – 3 спуска.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Упражнения на расслабление мышц.	1-2
98		Работа на спуске с контруклонами – 3 спуска, катание с гор, релаксация				
99		Совершенствование техники преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме,.	2			3
100		Совершенствование техники на учебном подъеме, дистанция 1000 м. преодолевая подъем шагом, далее на скорости, релаксация (после каждого урока).				
		Самостоятельная работа: составление комплекса упражнения на расслабление мышц рук	1			
101		Лыжные гонки: дистанция 5000 м. – юноши.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Закаливание в домашних условиях.	1-2
102		Лыжные гонки: дистанция 3000 м. – девушки;				
		Самостоятельная работа: составление комплекса упражнения	1			3

		на расслабление мышц плечевого пояса		мазь		
103		<b>Свободное катание в лесном массиве.</b>	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь		3
104		<b>Свободное катание с гор.</b>				
		<b>Самостоятельная работа:</b> составление комплекса утренней гимнастики	1			
	<b>Тема 4.4 Спортивные игры</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
105		<b>Волейбол: Правила и тактика игры (совершенствование игровых приемов):</b> разминка на месте, учебная игра с тактикой и правилами игры.	2	Мячи волейбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, двигательная активность	Составление комплекса ОРУ, подводящих упражнений	1-2
106		<b>Волейбол: Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока:</b> разминка, подводящие, имитационные упражнения, прыжковые упражнения, работа в парах у сетки – нападающий удар, учебная игра.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> повторение правил игры	1			3
107		<b>Волейбол: Учебная игра:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после партии).	2	Мячи волейбольные, стойки волейбольные, волейбольная, двигательная активность	Отработка техники владения мячом	1-2 3
108		<b>Волейбол: Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игра.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима	1			
109		<b>Баскетбол: Правила и тактика игры (совершенствование игровых приемов):</b> разминка на месте, учебная игра с тактикой и правилами игры.	2	Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, двигательная активность		1-2
110		<b>Баскетбол: Совершенствование техники штрафного броска:</b> разминка, контрольный норматив, стрит – бол, упражнения на дыхание.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор спортивных видов деятельности относительно выбранной профессии	1			3
111		<b>Баскетбол: Учебная игра:</b> учебная игра по правилам – в роли судьи преподаватель (3 команды – смена после забитых 2-х очков).	2	Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, двигательная активность	Отработка техники владения мячом	1-2
112		<b>Баскетбол: Двухсторонняя игра:</b> разминка, двухсторонняя игра.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Подбор спортивных видов деятельности относительно выбранной профессии	1			3

	<b>Тема 4.5. Общая физическая подготовка</b>			Мячи баскетбольные, щиты баскетбольные, двигательная активность		
113		<b>Совершенствование техники строевых упражнений (приемы на месте, в движении), перестроение строя:</b> разминка на месте и в движении, строевые упражнения на месте и в движении, перестроение строя на месте и в движении (в колонну по 2, по 3, по 4), гимнастика для глаз, релаксация	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Составление комплекса упражнений на расслабление мышц.	1-2
114		<b>Комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуальной программы недельного двигательного режим	1			3
115		<b>Контрольный норматив: подтягивание на высокой перекладине:</b> разминка, нормативы, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Утренняя гимнастика.	1-2
116		<b>Комплексы упражнений на развитие силы:</b> разминка, индивидуальная работа в тренажерном зале, релаксация.			Закаливание в домашних условиях.	
117		<b>Строевые упражнения (приемы на месте, в движении), перестроение строя:</b> разминка на месте и в движении, строевые упражнения на месте и в движении, перестроение строя на месте и в движении (в колонну по 2, по 3, по 4), гимнастика для глаз, релаксация.	2			3
118		<b>Подвижные игры:</b> разминка, подвижные игры, упражнения на дыхание.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление комплекса ОРУ.	1			
119		<b>Комплексы общеразвивающих упражнений в движении:</b> разминка на месте и в движении, работа в группах – комплексы ОРУ в движении, эстафета.	2		Составление индивидуального комплекса упражнений.	1-2
						3
120		<b>Комплексы общеразвивающих упражнений на месте.</b>				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата или	1			

		презентации на тему: «Разновидности подвижных игр».				
121		<b>Дифференцированный зачет: (юноши). Контрольный норматив: подтягивание на высокой перекладине:</b> разминка, нормативы, релаксация	2			
122		<b>Дифференцированный зачет: (девушки). Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой:</b> разминка, нормативы, релаксация				
	<b>Раздел 5 Учебно – практические основы формирования физической культуры личности</b>	<b>4 курс</b>	<b>69/46/23</b>			
		<b>7 семестр</b>	<b>39/26/713</b>			
123	<b>Тема 5.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, самоконтроль занимающихся: цели и задачи; факторы регуляции нагрузки; основные признаки утомления.</b>	2	Видеофильм по теме		
124		<b>Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методы повышения эффективности производственного труда.</b>				
		<b>Самостоятельная работа: Составить комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов</b>				
	<b>Тема 5.2 Легкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1			
125		<b>Совершенствование техники бега, бега с ускорением: разминка, низкий старт – стартовый разгон, бег с низкого старта – дистанция 60 м., бег с низкого старта – дистанция – 100 м., заминочный (легкий) бег 300 – 500 м., упражнения на дышан</b>	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Составление комплекса ОРУ, подводящих упражнений	1-2
126		<b>Контрольный норматив: бег 100 м.: разминка, норматив, релаксация.</b>				

		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1			3
127		<b>Совершенствование техники и тактики бега на длинные дистанции:</b> разминка, равномерный бег на дистанции 2000 м., упражнения на дыхание.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Кросс по пересеченной местности 45 мин. Индивидуальные занятия физическими упражнениями	1-2
128		<b>Контрольный норматив: бег 2000 м., 3000 м.:</b> разминка, норматив – 2000 м. девушки, 3000 м. – юноши, релаксация.				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с учебником А.А. Бишаевой	1			
129		<b>Совершенствование техники бега по повороту:</b> разминка, бег по повороту (5 – 6 повторений), комплекс ОРУ.	2	Флажки разметочные, эстафетные палочки, двигательная активность	Утренняя гимнастика. Закаливание в домашних условиях.	1-2
130		<b>Кросс</b> на свежем воздухе по пересеченной местности, релаксация.				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1			
	<b>Раздел 6. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>					
	<b>Тема 6.1 Содержание ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>			Составление комплекса упражнений на расслабление мышц.	
131		<b>Совершенствование техники выполнения упражнений для развития гибкости, подвижности суставов кистей рук, плечевого пояса:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Составление комплекса ОРУ, подводящих упражнений	1-2
132		<b>Комплексы упражнений из атлетической гимнастики</b>				



		(плечевой пояс, мышцы ног, пресса): разминка, работа в группах – на тренажерах и без, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой.	1			3
133		<b>Комплекс упражнений на внимание:</b> разминка на месте и в движении, комплексы упражнений на внимание, баскетбольная игра 33, дыхательная гимнастика.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Игра в настольный теннис.	1-2
134	<b>Упражнения с чередованием напряжения и расслабления:</b> разминка, работа фронтальным методом – комплексы упражнений с чередованием напряжения и расслабления, эстафета с баскетбольными мячами, релаксация.		3			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1				
135		<b>Элементы гимнастики на дыхание:</b> разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Утренняя гимнастика. Закаливание в домашних условиях.	1-2
136	<b>Закаливание (бег или легкоатлетический кросс):</b> свободная оздоравливающая прогулка легким бегом.		3			
	<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с учебником А.А. Бишаевой	1				
137		<b>Комплексы упражнений из атлетической гимнастики:</b> разминка, работа в тренажерном зале, релаксация.		Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Составление комплекса упражнений на расслабление мышц.	1-2
138	<b>Комплексы упражнений на развитие ловкости:</b> разминка, элементы различных спортивных игр – работа в парах, тройках, спортивная игра по выбору обучающихся.	2				
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1	3			
	<b>Тема 6.2 Повышение работоспособности: развитие силы и выносливости мышц, необходимых в профессии</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
139		<b>Развитие подвижности суставов кистей рук:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, с гимнастическими снарядами, релаксация.		Гимнастические снаряды, перекладина, штанги,	Закаливание в домашних условиях	

				тренажеры		
140		<b>Статическая выносливость мышц рук, плечевого пояса:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	2			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений	1			
141		<b>Разработка комплексов упражнений атлетической гимнастики:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги,		
142		<b>Обучение технике дыхательной гимнастики:</b> разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с учебником «Физическая культура» и дополнительной литературой.	1			
143		<b>Разработка комплексов упражнений для мышц ног:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах и без, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги,		
144		<b>Разработка комплексов упражнений для развития гибкости:</b> разминка, работа фронтальным методом – упражнения на гибкость, упражнения на растяжку, элементы акробатики, элементы аэробики, комплекс расслабляющих упражнений.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений	1			
145		<b>Правильное использование тренажеров, штанг, гантелей:</b> разминка, работа в тренажерном зале, подбор необходимого инвентаря (штанги, гантели, тренажеры), игра на внимание.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги,		
146		<b>Правильное использование длительного бега летом:</b> кросс непрерывно 40 минут, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений	1			
147	<b>Тема 6.3. Лыжная подготовка</b>	<b>Совершенствование техники классических ходов:</b> (девушки) разминка, прохождение дистанции 3000 м. попеременными и одновременными ходами, релаксация.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Составление комплекса ОРУ, подводящих упражнений	1-2
148						
			<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1		

	<b>Тема 6.3. Лыжная подготовка</b>	<b>8 семестр</b>	<b>30/20/10</b>				
149		<b>Совершенствование техники конькового хода:</b> разминка, катание по учебному кругу 300 м. коньковым ходом, релаксация.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Игра в настольный теннис.	1-2	
150		<b>Совершенствование техники конькового хода:</b> разминка, катание по учебному кругу 300 м. коньковым ходом, релаксация				3	
		<b>Самостоятельная работа:</b> закаливание в домашних условиях	1				
151		<b>Совершенствование техники выполнения различных элементов:</b> разминка, повтор пройденного материала на учебных участках.	2	Лыжи, лыжные палочки, лыжные крепления, обувь лыжника, лыжная мазь	Кросс по пересеченной местности 45 мин. Индивидуальные занятия физическими упражнениями	1-2	
152		Свободное катание в лесном массиве.					
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1				3
	<b>Раздел 7. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>						
	<b>Тема 7.1 Формирование профессионально значимых двигательных умений и навыков</b>	<b>Содержание учебного материала</b>					
153		<b>Комплексе силовых упражнений:</b> разминка, круговая тренировка на спортивных тренажерах, релаксация	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Выполнение упражнений с отягощениями.	1-2	
154		<b>Совершенствование ручной и игровой ловкости:</b> <b>Спортивная игра: Настольный теннис:</b> разминка, совершенствование техники игры: в парах и пара на пару, релаксация.					3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Работа с учебником А.А. Бишаевой				1	
155		<b>Совершенствование ручной и игровой ловкости:</b>		Гимнастические	Утренняя	1-2	

156		<b>Спортивная игра: Бадминтон:</b> разминка, совершенствование техники игры: в парах и пара на пару, релаксация.	2	снаряды, перекладина, штанги, воланы, ракетки	гимнастика.	3
157		<b>Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) и на развитие координации движений:</b> разминка, работа в группах – на тренажерах и без,	2			
158		<b>Разработка индивидуального комплекса упражнений,</b> гимнастика для глаз, релаксация.	1			
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.	1			
159		<b>Развитие мышц плечевого пояса:</b> разминка, круговая тренировка, разработка индивидуального комплекса упражнений, релаксация.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Составление комплекса ОРУ, подводящих упражнений	1-2
160		<b>Развитие мышц рук (бицепс, трицепс):</b> разминка, работа в парах на тренажерах и без, разработка индивидуального комплекса упражнений, релаксация..				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение реферата на тему "Атлетическая гимнастика"				1
161		<b>Развитие мышц груди (нижняя, средняя, верхняя части):</b> разминка, работа по индивидуальному комплексу, упражнения на дыхание.	2	Гимнастические снаряды, перекладина, штанги	Выполнение упражнений с отягощениями.	1-2
162		<b>Комплексы упражнений на развитие ловкости:</b> разминка, элементы различных спортивных игр – работа в парах, тройках, спортивная игра по выбору обучающихся.				3
		<b>Самостоятельная работа:</b> Составление индивидуального комплекса упражнений.				1
	<b>Раздел 8. Здоровый образ жизни</b>					
	<b>Тема 8.1 Основы здорового образа и стиля жизни</b>	<b>Содержание учебного материала</b>				
163		<b>Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха:</b> совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями. Комплексы ОРУ в движении.		Урок-беседа Видеофильм по теме	Утренняя гимнастика.  Утренняя	1-2

164		<b>Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье:</b> коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности. Комплексы ОРУ на месте.	2		гимнастика, закаливание	3
		<b>Самостоятельная работа: Реферат</b> "Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой."	1			
165		<b>Элементы гимнастики на дыхание:</b> разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игра на внимание, релаксация.	2		Подбор упражнений	
166		<b>Упражнения на внимание (гимнастика для глаз):</b> разминка на месте и в движении, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, игры на внимание, релаксация.				
		<b>Самостоятельная работа:</b> реферат тема: "Составляющие здорового образа жизни".	1			
167		<b>Дифференцированный зачет: (юноши) Комплексы силовых упражнений</b>	2			
168		<b>Дифференцированный зачет: (девушки) Комплексы силовых упражнений</b>				
		<b>Итого обязательной нагрузки:</b>	<b>252/168/84</b>			

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов (игровой, тренажерный), стадиона, лыжной базы.

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
- перекладина
- скамейка гимнастическая жесткая -

стойка для штанги

-штанги тренировочные -коврик гимнастический -маты гимнастическая скакалка гимнастическая -палка гимнастическая -обруч гимнастический легкая атлетика:

- эстафетные палочки -флажки разметочные на опоре -лента финишная

спортивные игры:

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

- мячи баскетбольные

- сетка для переноса и хранения мячей

- жилетки игровые с номерами

- стойки волейбольные универсальные

- сетка волейбольная

- мячи волейбольные

- сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей -табло перекидное -

- жилетки игровые с номерами

Инвентарь лыжника:

- лыжи для гонок -лыжные крепления -обувь лыжника

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки -ворота для мини-футбола -сетка для ворот мини-футбола

- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор.

### **3.2 Информационное обеспечение обучения**

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

##### **Для преподавателей**

1. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
2. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.- метод. пособие. — М., 2010.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
4. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной, работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

##### **Для студентов**

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А.А. Физическая культура:- учебник для студ. учреждений сред, проф. образования. — М., 2014.
3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н.В., Кислицын К).Т., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

##### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

### **3.3 Примерные темы рефератов, докладов, индивидуальных проектов:**

1. Физическая культура личности. Ее связь с общей культурой человека.
2. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
3. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры.
4. Развитие физического качества – выносливость. Различие между общей и специальной выносливостью.
5. Значение Олимпийского движения.
6. Индивидуальный режим дня.
8. Содержание индивидуальных закалывающих процедур. Особенности их проведения.
9. Общее положение Российского законодательства по физической культуре.
10. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.
11. Современные Олимпийские игры, их символики и ритуалы.
12. Профилактика вредных привычек посредством физической культуры.
13. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы, их участие в развитии Олимпийского движения.
15. Развитие физического качества – гибкость. Активная и пассивная гибкость.
16. Влияние на организм обучающихся занятий по лыжной подготовке.
17. Развитие физического качества – сила.
18. Особенности подготовки и проведения туристических походов.
19. Олимпийские игры (любой год на выбор).
20. Развитие профессиональной культуры преподавателя физической культуры.
21. Физическая культура в свете последних событий.



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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические задания по работе с информацией;</li> <li>-домашние задания.</li> </ul> <p><u>Оценка</u> подготовленных обучающимся занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</li> <li>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой по изучаемым видам спорта.</li> </ul>	<p><b>1. Легкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину.</p> <p><b>2. Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико – тактических действий обучающихся в ходе проведения соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p><b>3. Общая физическая подготовка.</b> Оценка техники выполнения комплексов упражнений.</p> <p><b>4. Лыжная подготовка.</b> Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>5. Атлетическая гимнастика.</b> Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p><b>6. Профессионально – прикладная физическая подготовка.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий.</p>