ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(углубленная подготовка)

Сыктывкар ,2019

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования

код	**наименование специальности**
44.02.03	Педагогика дополнительного образования

Разработчики Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание), квалификация	Должность
Коротков Александр Яковлевич	высшая	Преподаватель специальных дисциплин

Рекомендована
предметно-цикловая комиссия преподавателей физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 7 от «7» мая 2019 г.

Председатель ПЦК _____ ***Вахнина Н. Н.***

Рассмотрена
научно-методическим советом ГПОУ
«Сыктывкарский гуманитарно-педагогический колледж имени И.А. Куратова»
Протокол № 5 от «05» июня 2019 г.

Председатель совета _____ Герасимова М.П

Содержание

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины 4

2. Структура и примерное содержание учебной дисциплины 5

3. Условия реализации учебной дисциплины 31

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины 35

1. ПАСПОРТ
рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ. 05 Физическая культура»

название дисциплины в соответствии с рабочим учебным планом

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке студентов средних профессиональных учебных заведений.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Данная учебная дисциплина входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ углубленной подготовки.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Основы здорового образа жизни

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 404 часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 202 часов,
самостоятельной работы обучающегося 202 часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	404
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
	в том числе:	
2.1	теоретическая работа	
2.2	практические занятия	178
2.3	лекции	24
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	202
	в том числе:	
3.4	внеаудиторная самостоятельная работа	202
3.5		
	Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	
	Итоговая аттестация в форме зачета дифференцированного зачета	 3,4,5,6,7 семестр 8 семестр
	Итого	404

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины

ОГСЭ. 05 Физическая культура

(наименование полностью)

2 курс (1 семестр)

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции (ОК, ПК)
1	2		3	4	
Раздел 1. Теоретический			**4**		ОК 1-11
Тема 1.1. Влияние образа жизни на состояние здоровья	Содержание учебного материала		2		
	1	Тренировочные нагрузки. Контроль и самоконтроль.		1	
	2	Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.		1	
	3	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: легкая атлетика)		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	4		
		2. Кроссовая подготовка.			
Тема 1.2. Правила поведения на воде.	Содержание учебного материала		2		
	1	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: плавание).		1	
	2	Первая медицинская помощь тонущему или выбившемуся из сил человеку на воде.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Основы планирования индивидуальной системы занятий по общефизической подготовке	4		
		2. Общая физическая подготовка.			
Раздел 2. Практический			**30**		ОК 1-11
Тема 1.Лёгкая атлетика			**4**		
Тема 1.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала		2		
	1	Общеразвивающие упражнения в движении.		1	
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения (сериями на отрезках 20-30 м.): бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с крестным шагом правым и левым боком, разновидности прыжков, подскоки, бег с ускорением с хода, с высокого старта.		2	

	3	Бег в медленном темпе с 2-3 ускорениями.		2	
	4	Подвижные игры с элементами беговых и прыжковых упражнений		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Выполнение специальных беговых упражнений.	4		
		2. Кроссовая подготовка.			
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2		
	1	Общеразвивающие упражнения в движении.		1	
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2	
	3	Техника бега на короткие дистанции: техника низкого старта и стартового разгона.		3	
	4	Старты из различных исходных положений.		2	
	5	Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Кроссовая подготовка.	4		
		2.Стретчинг			
	1	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: плавание).		2	
	2	Первая медицинская помощь тонущему или выбившемуся из сил человеку на воде.		1	
	Самостоятельная работа студентов	1.Основы планирования индивидуальной системы занятий по общефизической подготовке.	4		
		2.Общая физическая подготовка.			
Тема 2.Плавание			**26**		
Тема 2.2. Кроль на груди: держание на воде	Содержание учебного материала		6		
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1	
	2	Подготовительные упражнения: «поплавок», «звездочка»		3	
	3	Скольжение на груди		3	
	4	Скольжение на груди с работой ног.		2	
	5	Согласование движений руками и ногами.		1	
	6	Прыжки в воду.		1	
	7	Свободное плавание.		1	
	Самостоятельная работа студентов	1.Влияние занятий физическими упражнениями на динамику работоспособности.	4		
		2.Общая физическая подготовка.			

Тема 2.3. Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания	Содержание учебного материала		6		
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1	
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1	
	3	Скольжение на груди с работой ног.		3	
	4	Согласование движений руками и ногами.		3	
	5	Согласование движений руками и дыхания.		2	
	6	Прыжки в воду, старты.		1	
	7	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.	4		
		2. Общая физическая подготовка.			
Тема 2.4. Кроль на груди (освоение способа плавания в целом).	Содержание учебного материала		4		
	1	Общеразвивающие упражнения на суше		1	
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1	
	3	Согласование движений руками и ногами.		2	
	4	Согласование движений руками и дыхания.		2	
	5	Освоение способа плавания в целом.		3	
	6	Ныряние (доставание предметов).		2	
	7	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Особенности организации и гигиенические требования к проведению занятий по плаванию в открытых водоемах.	4		
		2.Общая физическая подготовка.			
Тема 2.5. Кроль на спине: скольжение с работой ног	Содержание учебного материала		2		
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1	
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1	
	3	Скольжение на спине с работой ног.		2	
	4	Ныряние (доставание предметов)		3	
	5	Плавание любым способом до 100 м.		2	
	6	Свободное плавание.		1	
	Самостоятельная работа студентов	1.Спасение тонущих: подплывание к пострадавшему, освобождение от захватов.	4		
		2.Общая физическая подготовка.			
Тема 2.6. Кроль на спине: согласование	Содержание учебного материала		4		
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1	
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1	

движений руками и ногами	**3**	Скольжение на спине с работой ног.		3	
	4	Согласование движений руками и ногами.		2	
	5	Плавание любым способом до 100 м.		3	
	6	Свободное плавание.		1	
	Самостоятельная работа студентов	1.Спасение тонущих: способы транспортировки.	4		
		2.Общая физическая подготовка.			
Тема 2.7. Кроль на спине (освоение способа плавания в целом)	Содержание учебного материала		4		
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1	
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1	
	3	Скольжение на спине с работой ног.		2	
	4	Согласование движений руками и ногами.		2	
	5	Освоение способа плавания в целом.		3	
	6	Способы транспортировки пострадавшего.		1	
	Самостоятельная работа студентов	1.Самоконтроль в процессе физического воспитания.	4		
		2.Общая физическая подготовка.			
Тема 3. Итоговая аттестация	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		**2**		
	Итого по разделам		**36**		
	Лекции		4		
	Практические занятия		30		
	Итоговая аттестация в форме зачёта		2		
	Самостоятельная работа обучающихся		20		

2 курс (2 семестр)

Номер разделов и тем	**Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся**		**Объем часов**	**Уровень освоения**	**Формируемые компетенции (ОК, ПК)**
1	**2**		**3**	**4**	
Раздел 1. Теоретический			**4**		ОК 1-11
Тема 1.1. Особенности занятий физическими упражнениями при различных погодных условиях	Содержание учебного материала		2		
	1	Занятия физическими упражнениями в зимний период и межсезонье.		1	
	2	Температурный режим.		1	
	3	Нагрузка на уроках физической культуры. Внешние признаки утомления.		1	
	4	Техника безопасности на уроках физической культуры.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Подбор лыжного инвентаря.	2		
		2.Прохождение			

		дистанции до 3 км. без учета времени			
Тема 1.2. Урок физической культуры – основная форма работы по физическому воспитанию	Содержание учебного материала		2		
	1	Формы работы по физическому воспитанию.		1	
	2	Урок как основная форма организации занятий по физической культуре.		1	
	3	Техника безопасности на уроках физической культуры(разделы: гимнастика, спортивные игры).		2	
	4	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, растяжениях.		1	
	Самостоятельная работа студентов	1.Роль подвижных игр на уроках физической культуры.	2		
		2.Подбор игр для уроков физической культуры			
Раздел 2. Практический			**30**		
Тема 1 Лыжная подготовка			**12**		
Тема 1.1. Попеременный двухшажный ход, спуски и подъемы	Содержание учебного материала		2		
	1	Прохождение разминочного круга		2	
	2	Техника попеременного двухшажного хода (координация работы рук и ног, скользящий шаг).		2	
	3	Техника спусков из различных стоек, подъем «елочкой».		2	
	4	Прохождение дистанции 3 км.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Прохождение дистанции 3 км.	2		
Тема 1.2. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы	Содержание учебного материала		2		
	1	Прохождение разминочного круга.		2	
	2	Техника попеременного двухшажного хода.		2	
	3	Техника одновременного бесшажного хода.		2	
	4	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой».		2	
	5	Прохождение дистанции 3 км.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	2		
Тема 1.3. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход, спуски и подъемы	Содержание учебного материала		2		
	1	Прохождение разминочного круга.		2	
	2	Техника попеременного двухшажного хода.		2	
	3	Техника одновременного бесшажного хода.		2	

	4	Техника спусков из разных стоек, подъем «елочкой».		3	
	5	Прохождение дистанции 3 км.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Работа с литературой: подбор эстафет на лыжах	2		
Тема 1.4. Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала		2		
	1	Прохождение разминочного круга с использованием попеременного двухшажного хода.		2	
	2	Техника попеременного двухшажного хода.		3	
	3	Техника одновременного бесшажного хода.		2	
	4	Техника одновременного одношажного хода.		2	
	5	Техника торможения «плугом» и «полуплугом».		2	
	6	Эстафеты.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Прохождение дистанции до 5 км. без учета времени.	2		
Тема 1.5. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ход	Содержание учебного материала		2		
	1	Прохождение разминочного круга с применением одновременного бесшажного хода.		2	
	2	Техника одновременного бесшажного хода.		3	
	3	Техника одновременного одношажного хода.		2	
	4	Техника одновременного двухшажного хода.		2	
	5	Прохождение дистанции до 5 км. с использованием изученных ходов, на спусках техники разных стоек, торможения «плугом» и «полуплугом».		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Овладение спусками различной крутизны	2		
Тема 1.6. Одновременный двухшажный ход, торможения плугом и полуплугом	Содержание учебного материала		2		
	1	Прохождение разминочного круга с использованием одновременного одношажного хода.		2	
	2	Техника одновременного одношажного хода.		3	
	3	Техника одновременного двухшажного хода.		2	
	4	Техника торможения «плугом» и «полуплугом».		2	
	5	Прохождение дистанции до 5 км. с использованием изученных		2	

		ходов.			
	Самостоятельная работа студентов	1. Распределения сил по дистанции	2		
Тема 2 Гимнастика			**12**		
Тема 2.1. Элементы акробатики и опорный прыжок	Содержание учебного материала		2		
	1	Строевые упражнения.		2	
	2	Общеразвивающие упражнения типа зарядки.		1	
	3	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, «мост».		2	
	4	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «ноги врозь».		2	
	5	Подвижная игра – пионербол.		2	
	6	Подготовка к учебной практике: Запись в тетрадь строевых упражнений, упражнений в движении на осанку.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Подбор строевых упражнений, упражнений в движении на осанку.	2		
Тема 2.2. Комбинация по акробатике и опорный прыжок	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, упражнений в движении на осанку.		3	
	2	Общеразвивающие упражнения со скакалками.		1	
	3	Эстафеты.		2	
	4	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов.		2	
	5	Опорный прыжок через козла способом «ноги врозь».		3	
	6	Подвижная игра – пионербол.		2	
	7	Игра на внимание.		2	
	8	Подготовка к учебной практике: Запись в тетрадь разновидностей ходьбы и бега.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Подбор упражнений в ходьбе и беге.	4		
		2.Прыжки через скакалку.			
		3.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.			
Тема 2.3. Скиппинг,	Содержание учебного материала		2		
	1	Строевые упражнения.		2	

комбинация по акробатике	**2**	Учебная практика: проведение разновидностей ходьбы и бега.		3	
	3	Танцевальная композиция «Летка-Енька»		2	
	4	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов.		2	
	5	Прыжки через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз)		2	
	6	Скиппинг.		2	
	7	Общая физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.		2	
	8	Подвижная игра – пионербол с элементами судейства.		2	
	9	Подготовка к учебной практике: запись в тетрадь терминологий исходных положений, подбор подвижных игр		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	2		
		2. Приседания 25 раз – 3 подхода.			
Тема 2.4. Акробатика, упражнения в равновесии	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, подвижных игр,ОРУ		3	
	2	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.		1	
	3	Эстафеты с применением гимнастических палок.		2	
	4	Акробатические упражнения: соединения из 3-4 элементов.		3	
	5	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов.		2	
	6	Прыжки по кочкам, на препятствия.		2	
	7	Общая физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.		2	
	8	Подготовка к учебной практике: запись в тетрадь терминологий исходных положений (продолжение),подбор подвижных игр		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая	2		

			подготовка			
Тема 2.5. Ритмическая гимнастика, упражнения в равновесии	Содержание учебного материала			2		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега.-,подвижных игр,ОРУ			3	
	2	Общеразвивающие упражнения под музыку (ритмическая гимнастика)			1	
	3	Шаги польки, танцевальная композиция «Школьная полька»			2	
	4	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5 элементов.			2	
	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (за 1 минуту/кол-во раз).			3	
	6	Полоса препятствий.			2	
	7	Игра на внимание.			1	
	8	Подготовка к учебной практике: запись в тетрадь общеразвивающих упражнений. Требования к их проведению, дозировка упражнений, методические указания.			2	
	Самостоятельная работа студентов		1.Подбор литературы с общеразвивающими упражнениями.	3		
			2.Общая физическая подготовка.			
Тема 2.6. Упражнения в равновесии, круговая тренировка	Содержание учебного материала			2		
	1	Строевые упражнения			1	
	2	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.			1	
	3	Упражнения в равновесии: соединения из4-5 элементов.			3	
	4	Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки.			2	
	5	Стретчинг.			1	
	6	Подготовка к учебной практике: запись в тетрадь общеразвивающих упражнений. Требования к их проведению, дозировка упражнений, методические указания (продолжение).			2	
	Самостоятельная работа студентов		1.Подбор и составление комплекса общеразвивающих	3		

		упражнений типа зарядки на 4 счета (4-6 упражнений).			
		2.Общая физическая подготовка.			
		3.Стретчинг.			
Тема 3 Лёгкая атлетика			**6**		
Тема 3.1. Прыжки и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений на месте, подвижных игр, ОРУ		3	
	2	Упражнения на развитие координационных способностей.		1	
	3	Прыжковые упражнегния		2	
	4	Прыжок в длинус места		3	
	5	Прыжки в высоту		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	1		
Тема 3.2. Развитие прыгучести и координации средствами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений на месте, подвижных игр,		3	
	2	Специально беговые и прыжковые упражнения		2	
	3	Прыжки на скакалке.		3	
	4	Игры и эстафеты		2	
	5	Подготовка к учебной практике: запись в тетрадь общеразвивающих упражнений, проводимых в движении.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Подбор общеразвивающих упражнений, проводимых в движении (4-6 упражнений).	2		
Тема 3.3. Развитие ловкости и координации средствами лёгкой атлетики	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: строевые упражнения, разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения в движении, подвижных игр		3	
	2	Прыжковые упражнения		2	
	3	Бег на короткую дистанцию		3	
	4	Легкоатлетические эстафеты		2	
	5	Подвижная игра «Снайпер», «Лапта»		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	2		

Тема 4. Итоговая аттестация	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы	**2**	3	

3 курс (1 семестр)

Номер разделов и тем	**Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся**		**Объем часов**	**Уровень освоения**	**Формируемые компетенции (ОК, ПК)**
1	**2**		**3**	**4**	
Раздел 1. Теоретический			**4**		ОК 1-11
Тема 1.1. Индивидуальный подход к укреплению здоровья	Содержание учебного материала		2		
	1	Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию.		1	
	2	Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья.		1	
	3	Техника безопасности на уроках физической культуры.		2	
	4	Подготовка к учебной практике: типы подвижных игр и эстафет. Требования к их проведению.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Подвижные игры на уроках физической культуры.	2		
		2.Подбор подвижных игр			
Тема 1.2. Роль занятий фитнесом в развитии физических качеств студентов	Содержание учебного материала		**2**		
	1	Фитнес		1	
	2	Аэробика		1	
	3	Шейпинг		2	
		Подготовка к учебной практике: типы подвижных игр и эстафет. Требования к их проведению.	1	2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Подбор материала для учебной практики	4		
		2.Подбор подвижных игр			
Раздел 2 Практический			**30**		
Тема 1.Лёгкая атлетика			**8**		
Тема 1.1. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Содержание учебного материала		**2**		
	1	Общеразвивающие упражнения в движении.		1	
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2	
	3	Бег в медленном темпе с 2-3		2	

		ускорениями.			
	4	Учебная практика: проведение подвижных игр с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
	Самостоятельная работа студентов	1.Подбор эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений.	4		
		2.Кроссовая подготовка			
Тема 1.2. Развитие скоростной выносливости	Содержание учебного материала		**2**		
	1	Общеразвивающие упражнения в движении.		1	
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2	
	3	Техника бега на короткие дистанции.		2	
	4	Старты из различных исходных положений.		2	
	5	Учебная практика: проведение эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
	6	Бег в медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Кроссовая подготовка.	4		
		2.Стретчинг			
Тема 1.3. Кросс в чередовании с ходьбой	Содержание учебного материала		2		
	1	Общеразвивающие упражнения в кругу.		1	
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2	
	3	Челночный бег и их разновидности.		2	
	4	Бег 100 метров		3	
	5	Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.		2	
	6	Учебная практика: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
	7	Стретчинг		1	
	Самостоятельная работа студентов	1.Кроссовая подготовка.	4		
		2.Подготовка к учебной практике			
Тема 1.4. Развитие силы и выносливости	Содержание учебного материала		2		
	1	Общеразвивающие упражнения в движении.		1	
	2	Специальные беговые и		2	

		прыжковые упражнения.			
	3	Прыжки в длину с места		2	
	4	Кросс 500 (1000) метров.		3	
	5	Учебная практика: проведение игр и эстафет с элементами беговых и прыжковых упражнений		3	
	Самостоятельная работа студентов	1.Прыжки через скакалку.	2		
		2.Стретчинг.			
Тема 2 Гимнастика			**12**		
Тема 2.1. Челночный бег и ее разновидности	Содержание учебного материала		2		
	1	Строевые упражнения.		2	
	2	Общеразвивающие упражнения со скакалками.		1	
	3	Челночный бег (9х4), «елочка».		2	
	4	Прыжки в длину с места		3	
	5	Учебная практика: подвижная игра-пионербол. Судейство игры.		3	
	6	Подготовка к учебной практике: Запись в тетрадь исходных положений общеразвивающих упражнений с предметами.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Подбор общеразвивающих упражнений с предметами.	2		
		2.Прыжки через скакалку.			
Тема 2.2. Подвижные игры и эстафеты на уроках гимнастики	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений со скакалками.		3	
	2	Прыжки через скакалку.		3	
	3	Творческое задание: подготовка вольных упражнений со скакалками.		2	
	4	Эстафеты с элементами акробатики.		1	
	5	Подвижная игра – пионербол. Судейство игры.		3	
	6	Игра на внимание.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1.Прыжки через скакалку.	2		
		2.Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.			
Тема 2.3. Скиппинг,	Содержание учебного материала		2		
	1	Строевые упражнения.		2	

упражнения со скакалками	**2**	Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений со скакалками.		3	
	3	Творческое задание: вольные упражнения со скакалками.		3	
	4	Скиппинг.		2	
	5	Общая физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.		2	
	6	Подвижная игра – пионербол. Судейство игры.		3	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	2		
Тема 2.4. Полоса препятствий	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками.		3	
	2	Эстафеты с применением гимнастических палок.		2	
	3	Полоса препятствий.		3	
	4	Общая физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, приседания с отягощением, сгибание и разгибание рук.		2	
	5	Игра на внимание		1	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка.	2		
Тема 2.5. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений под музыку (ритмическая гимнастика).		3	
	2	Основные танцевальные шаги (приставной, переменный, шаг галопа, шаги польки), танцевальная композиция «Летка-Енька»		2	
	3	Подвижные игры с использованием музыки.		1	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка.	2		

Тема 2.6. Круговая тренировка	Содержание учебного материала		2		
	1	Строевые упражнения		1	
	2	Учебная практика: проведение общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке.		3	
	3	Танцевальная композиция «Летка-Енька»		3	
	4	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.		2	
	5	Круговая тренировка на 5-6 станциях с набивными мячами, с использованием гимнастической стенки, скамеек.		2	
	6	Подвижные игры малой интенсивности.		1	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	2		
		2. Стретчинг			
Тема 3. Спортивные игры			**10**		
Тема 3.1. Волейбол: приемы и передачи мяча снизу и сверху	Содержание учебного материала		2		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении.		1	
	2	Упражнения на развитие координационных способностей.		3	
	3	Техника владения приемами мяча сверху и снизу через сетку		3	
	4	Подачи мяча(прямая,боковая)		2	
	5	Учебная игра.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	2		
Тема 3.2. Волейбол: приемы и передачи мяча в парах, подачи	Содержание учебного материала		4		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении.		3	
	2	Упражнения с мячами.		2	
	3	Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку		2	
	4	Подачи мяча(боковая, прямая)		2	
	5	Прием мяча с подачи.		2	
	6	Нападающий удар.		2	
	7	Учебная игра.		2	
	Самостоятельная работа студентов	1. Общая физическая подготовка	2		

Тема 3.3. Баскетбол: ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	Содержание учебного материала			2		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении.			3	
	2	Игровые задания с мячами.			2	
	3	Ловля и передачи мяча разными способами.			2	
	4	Ведение мяча по прямой и между фишками.			2	
	5	Штрафной бросок.			3	
	6	Тактические действия игроков в защите.			2	
	7	Учебная игра.			2	
	Самостоятельная работа студентов		1. Общая физическая подготовка	2		
Тема 3.4. Баскетбол: тактические действия	Содержание учебного материала			2		
	1	Учебная практика: проведение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении.			3	
	2	Игровые задания с мячами.			3	
	3	Ловля и передачи мяча разными способами.			2	
	4	Ведение мяча по прямой и между фишками.			2	
	5	Штрафной бросок.			2	
	6	Тактические действия игроков в защите.			2	
	7	Учебная игра.			2	
Тема 4 Итоговая аттестация	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы			**2**		

3 курс (2 семестр)

Номер разделов и тем	**Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся** *(если предусмотрены)*			**Объем часов**	**Уровень освоения**
1	**2**			**3**	**4**
Раздел 1. Теоретический				**4**	
Тема 1.1. Оздоровительная направленность закаливания, основные виды закаливающих процедур	Содержание учебного материала			2	
	1	Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями. Оздоровительная направленность закаливания.			1
	2	Естественные факторы природы как основные виды закаливающих процедур.			1
	3	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: плавание).			2
	Самостоятельная работа студентов		1.Общая физическая подготовка	2	
Тема 1.2.	Содержание учебного материала			2	

Оздоровительный отдых. Основные виды туризма	**1**	Виды и формы оздоровительного отдыха.		1
	2	Основные виды туризма и формы самодеятельной организации туристической деятельности.		1
	3	Техника безопасности на уроках физической культуры (раздел: туризм).		2
	Самостоятельная работа студентов	1. Запись в тетрадь топографических знаков.	4	
Раздел 2. Практический			**30**	
Тема 1. Плавание			**24**	
Тема 1.1. Кроль на груди: скольжение с работой ног	Содержание учебного материала		**4**	
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		2
	2	Подготовительные упражнения для освоения с водой: приседания держась за бортик до подбородка, погружения в воду с головой, «поплавок», «звездочка», дыхательные упражнения, движения ногами.		1
	3	Скольжение на груди.		2
	4	Скольжение на груди с работой ног		2
	5	Проплывание любым способом 25 м.		2
	6	Свободное плавание.		1
	Самостоятельная работа студентов	1.Влияние плавания на закаливание организма	4	
		2.Общая физическая подготовка.		
Тема 2.2. Кроль на груди: согласование движений руками и ногами	Содержание учебного материала		**4**	
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1
	2	Подготовительные упражнения: «поплавок», «звездочка»		3
	3	Скольжение на груди		3
	4	Скольжение на груди с работой ног.		2
	5	Согласование движений руками и ногами.		2
	6	Проплывание любым способом до 50 м..		2
	7	Прыжки в воду.		1
	8	Свободное плавание		1
	Самостоятельная работа студентов	1.Простейшие процедуры закаливания	4	
		2.Общая физическая подготовка.		
Тема 2.3. Кроль на груди: согласование движений руками и дыхания	Содержание учебного материала		**4**	
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1
	3	Скольжение на груди с работой ног.		3
	4	Согласование движений руками и ногами.		2, 3
	5	Согласование движений руками и дыхания.		2
	6	Прыжки в воду, старты.		1
	7	Способы транспортировки пострадавшего.		1
	8	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 м.)		2
	Самостоятельная работа студентов	1. Методика проведения закаливающих процедур	4	
		2. Общая физическая		

		подготовка.		
Тема 2.4. Кроль на груди :освоение техники способа плавания в целом	Содержание учебного материала		**4**	
	1	Общеразвивающие упражнения на суше		1
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1
	3	Согласование движений руками и ногами.		2
	4	Согласование движений руками и дыхания.		2
	5	Освоение способа плавания в целом.		2, 3
	6	Ныряние (доставание предметов).		2
	7	Развитие выносливости (плавание любым способом 50 – 100 м.)		2
	Самостоятельная работа студентов	1. Предупреждение простудных заболеваний	4	
		2.Общая физическая подготовка		
Тема 2.5. Кроль на спине: скольжение с работой ног	Содержание учебного материала		**4**	
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1
	3	Скольжение на спине с работой ног.		2
	4	Ныряние (доставание предметов)		3
	5	Плавание любым способом до 100 м.		2
	6	Свободное плавание.		1
	Самостоятельная работа студентов	1.Вода как средство восстановления организма	4	
		2.Общая физическая подготовка.		
Тема 2.6. Кроль на спине: согласование движений руками и ногами	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1
	3	Скольжение на спине с работой ног.		3
	4	Согласование движений руками и ногами.		2
	5	Плавание любым способом до 100 м.		3
	6	Свободное плавание.		1
	Самостоятельная работа студентов	1.Общая физическая подготовка	2	
Тема 2.7. Кроль на спине: общая координация	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Общеразвивающие упражнения на суше.		1
	2	Подготовительные упражнения на воде.		1
	3	Скольжение на спине с работой ног.		2
	4	Согласование движений руками и ногами.		2
	5	Освоение способа плавания в целом.		3
	6	Способы транспортировки пострадавшего		1
	Самостоятельная работа студентов	1.Общая физическая подготовка	2	
Тема 3 Туризм и ориентирование			**6**	
Тема 3.1. Общая физическая подготовка в туризме	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Общеразвивающие упражнения в движении.		1
	2	Беговые и прыжковые упражнения.		2
	3	Круговая тренировка: 3-4 станций для развития физических качеств, 2-3 станции с использованием компаса, карты, вязки узлов.		2
	4	Подвижные игры на местности		2

	Самостоятельная работа студентов	1.Запись в тетрадь видов узлов.	4	
		2.Кросс по пересеченной местности.		
Тема 3.2. Ориентирование на местности	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Бег по пересеченной местности.		1
	2	Ориентирование на местности по карте, компасу		2
	3	Игры на местности.		2
	Самостоятельная работа студентов	1.Подбор игр на местности	2	
Тема 3.3. Способы ориентирования на местности	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Общеразвивающие упражнения в движении		1
	2	Бег по пересеченной местности.		2
	3	Ориентирование на местности по внешним признакам		1
		Игры на местности.		2
	Самостоятельная работа студентов	1. Подготовка к сдаче зачетных требований	2	
Тема 4 Итоговая аттестация	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		**2**	

Номер разделов и тем	**Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)** *(если предусмотрены)*		**Объем часов**	**Уровень усвоения**
1	**4курс,1 семестр**		**3**	**4**
Раздел 1. Теоретический			**4**	
Тема 1.1 Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Основные понятия: физические способности (качества)		2
	2	Акцентированное и комплексное развитие физических качеств.		1
	3	Техника безопасности при занятиях физической культурой и при самостоятельных занятиях		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Основные понятия: массовый спорт; спорт высших достижений.		**1**	
Тема1.2.Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Методические принципы коррекции телосложения и функциональной подготовленности		1
	2	Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний при занятиях		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Понятие об оздоровительных системах физических упражнений.		**1**	
Раздел 2. Практический			**30**	
Тема 1. Лёгкая атлетика			**8**	
Тема 2.1 Специальные	Содержание учебного материала		**2**	

беговые упражнения	1	ОРУ в кругу		1
	2	Бег **с** высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; с «захлестыванием» голени; с прыжковыми шагами, бег с ускорением с хода, с высокого старта (сериями на отрезках 20 - 60 м.)		2
	3	Подвижные игры с бегом		2
	4	Кроссовая подготовка		2
	5	Упражнения на развитие физических качеств		2
	Самостоятельная работа обучающихся.1 Кроссовая подготовка до 800 метров 2. Дополнительное выполнение специальных беговых упражнений		2	
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		**2**	
	1	ОРУ в движении.		1
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
	3	Техника бега на короткие дистанции: начало с высокого старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование		2
	4	Бег на короткие дистанции (100 м).		2
	5	Подвижные игры		2
	6	Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 1 км		2
	Самостоятельная работа обучающихся :Техника бега на короткие дистанции: Кроссовая подготовка до 1000 метров		**2**	
Тема 2.3 Развитие физических качеств	Содержание учебного материала		**2**	
	1	ОРУ у опоры.		1
	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения.		2
	3	Круговая тренировка		2
	4	Тестирование : челночный бег, прыжок с места		3
	5	Подвижные игры и эстафеты		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Кроссовая подготовка, подбор подвижных игр для проведения на улице		**2**	
Тема 2.4 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		**2**	
	1	ОРУ на месте.		1
	2	Игры с перебежками		2
	3	Полоса препятствий		3
	4	Упражнения на расслабление.		2
	5	Общая физическая подготовка: отжимание, пресс, поднимание туловища		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Акцентированное развитие физических качеств		**1**	
Тема 3 Спортивные игры			**6**	
Тема 3.1. Волейбол: Комбинации владения мячом при	Содержание учебного материала		**2**	

приеме, передаче, через сетку				
	1	ОРУ в движении		1
	2	Передачи мяча в парах с перемещением		2
	3	Нападающий удар.		2
	4	Упражнения скоростно-силового характера		1
	5	Применение навыков в учебной игре		2
	6	Формирование навыков судейства игры		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила судейства волейбола		1	
Тема 3.2 Волейбол: Технические и тактические действия на площадке	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Координационные упражнения		1
	2	Техника владения мячом в нападении: прием мяча от сетки, нападающий удар		2
	3	Комбинационные действия в учебной игре с навыками судейства		2
	4	Челночный бег (контрольное упражнение)		3
	5	Равномерный бег слабой и средней интенсивности до 1 км		2
	Самостоятельная работа обучающихся : Правила судейства волейбола		**1**	
Тема 3.3. Баскетбол: Технические действия и тактические действия на площадке	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Передачи, ведение, перевод мяча		2
	2	Техника защиты: индивидуальная защита, быстрый прорыв		2
	3	Совершенствование точности бросков по кольцу		2
	4	Прыжки на скакалке за 1 мин (контрольное упражнение)		3
	5	Учебная игра.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Тактика защиты: индивидуальные, групповые и командные действия. Основные правила соревнований		**1**	
Тема 4 . Гимнастика			**4**	
Тема 4.1. Развитие координационных способностей	Содержание учебного материала		**2**	
	1	ОРУ типа аэробики.		1
	2	Способы построения гимнастических пирамид.		2
	3	Выполнение акробатических связок		3
	4	Подвижные игры на координацию и внимание		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Характеристика общеразвивающих упражнений как средств совершенствования пространственно-временных и ритмических двигательных действий для детей 3-4 класс		**1**	
Тема 4.2 Развитие	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Круговая тренировка		1

основных физических качеств	2	Совершенствование элементов акробатики: группировки, перекаты, стойки, кувырки назад, вперед, «мост».		2
	3	Поднимание туловища из положения лежа(контрольное упражнение)		3
	4	Висы и упоры.		3
	5	Подвижные игры и эстафеты.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Возрастные особенности развития организма младших школьников и подбор подвижных игр		**1**	
Тема 5 Лыжная подготовка			**12**	
Тема 5.1. Совершенствование способов передвижений на лыжах	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Построение с лыжами и без, переход к месту занятий		1
	2	Упражнения для овладения способами передвижений		2
	3	Способы поворотов на месте.		2
	4	Техника преодоления спусков и подъёмов		2
	5	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 6 км, для девушек – до 5 км		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Организация занятий по лыжной подготовке: учебная площадка, учебная лыжня и методика её подготовки		**2**	
Тема 5.2 Техника преодоления спусков и подъёмов, передвижение по трассе	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода		1
	2	Техника преодоления спусков и подъёмов		3
	3	Повороты на месте и в движении.		2
	4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 6 км, для девушек – до 5км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся Принцип учета метеорологических условий и режима занятий с учащимися разных возрастных групп		**2**	
Тема 5.3. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Упражнения на лыжах с палками: скользящий шаг с движением рук и держанием палок за середину, скользящий шаг с постановкой палок на снег		2
	2	Способы поворотов на месте: переступая вокруг пяток и носков лыж, махом через лыжу назад		3
	3	Одновременные ходы		2
	4	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 8 км, для девушек – до 6км.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Подбор упражнений для освоения скользящего шага в зависимости от возраста		**2**	

Тема 5.4. Попеременный и одновременные хода.	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Подводящие и игровые упражнения для попеременно двухшажного хода(«самокат» , «сколько шагов?», «под воротами»		2
	2	Упражнения для освоения работы рук.		2
	3	Основные фазы одновременных ходов		2
	4	Прямолинейные лыжные эстафеты.		2
	5	Передвижения на лыжах с равномерной скоростью слабой и средней интенсивности: для юношей – до 10 км, для девушек – до 6км		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Методика обучения поворотам на лыжах в зависимости от возраста с использованием игровых моментов		2	
Тема 5.5. Одновременный и попеременный хода.	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Одновременный бесшажный, одношажныйхода		2
	2	Сочетание переменного и одновременных ходов		2
	3	Подвижные игры на лыжах		2
	4	Равномерное прохождение дистанции в средней интенсивности до 8 км		2
	Самостоятельная работаобучающихся: Подбор игр и эстафет на лыжах в зависимости от возраста детей		**2**	
Тема 5.6. Переходы с хода на ход	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Попеременный двухшажный ход		3
	2	Одновременные ходы		2
	3	Игровые задания на учебном склоне		2
	4	Дистанционная работа		2
Тема 6 Итоговая аттестация	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		**2**	
4 курс (2 семестр)				
Раздел 1. Теоретический			**4**	
Тема 1.1. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Основные понятия: массовый спорт; спорт высших достижений; оздоровительные системы физических упражнений.		1
	2	Профилактика травматизма, простудных заболеваний.		2
	3	Техника безопасности на уроках физической культуры.		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Участие спортсменов нашей республики в Олимпиадах		**3**	
Тема 1.2Физическая культуры в профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Понятия физическая рекреация, физическая реабилитация		1
	2	Функции физической культуры		1
	3	Основы здорового образа жизни		1
	Самостоятельная работа обучающихся: Роль		**3**	

	самостоятельных занятий физической культурой			
Раздел 2.Практический			**14**	
Тема 1. Спортивные игры			**6**	
Тема 1.1. Баскетбол: Развитие физических качеств средствами баскетбола	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Перемещения, прыжки, выпрыгивания под кольцом		2
	2	ОРУ в движении		1
	3	Развитие физических качеств методом круговой тренировки с использованием мячей.		2
	4	Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола		2
	5	Прыжок в длину с места		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения ОФП		**2**	
Тема 1.2. Тактические действия в стритболе	Содержание учебного материала		**2**	
	1	ОРУ с набивными мячами.		1
	2	Ловля передача мяча в различных комбинациях		2
	3	Бросок по кольцу после двух шагов		2
	4	Поднимание туловища из положения, лежа		3
	5	Упражнения ОФП индивидуальной направленности		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжковые упражнения		**2**	
Тема 1.3. Игровой калейдоскоп с элементами волейбола, баскетбола.	Содержание учебного материала		**2**	
	1	ОРУ со скакалкой		1
	2	Работа по станциям с мячами		2
	3	Подвижные игры и игровые задания с мячами		2
	4	Тактические и комбинационные действия в спортивных играх		2
	5	Челночный бег		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Прыжковые упражнения		**2**	
Тема 2 Гимнастика			**8**	
Тема 2.1. Элементы новых видов спорта	Содержание учебного материала		**2**	
	1	Комплекс ритмической гимнастики		2
	2	Прыжковые упражнения под музыку		2
	3	Скипинг		2
	4	Упражнения ОФП и на расслабление		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Средства для формирования профессионально значимых двигательных навыков		**2**	
Тема 2.2 Формирование профессионально значимых двигательных навыков	Содержание учебного материала		**2**	

	1	Комплекс ритмической гимнастики		2
	2	Каланетика		2
	3	Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту		3
	4	Упражнения на растягивание и восстановление		2
	Самостоятельная работа обучающихся: Средства для профессионально важных физических и психических качеств		**1**	
Тема 2.3. Элементы художественной гимнастики	Содержание учебного материала		**2**	
	1	ОРУ со скакалками		1
	2	Составление комплекса на 32 счёта со скакалками		2
	3	Подвижные игры с бегом,скакалкой		2
	4	Тестировапние		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков		**2**	
Тема 2.4. Ритмическая гимнастика	Содержание учебного материала		**2**	
	1	ОРУ под музыку		1
	2	Танцевальные упражнения.		2
	3	Музыкальные игры		2
	4	Тестирование		3
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения ОФП		**4**	
Тема 3 Итоговая аттестация	Выявление уровня освоения контрольных нормативов по разделам программы		**2**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие

4.1.1	учебного кабинета	
4.1.2	лаборатории	
4.1.3	зала	Спортивный зал; Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**	
1.1	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.2	Учебник по физической культуре	Ф
	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	**Печатные пособия**	
2.1	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д
3	**Экранно-звуковые пособия (могут быть в цифровом виде)**	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	К
3.2	Аудиозаписи	К
4.	**Учебно-практическое оборудование**	
	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Ф
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	П
	Контейнер с набором т/а гантелей	Ф

	Коврик гимнастический	Ф
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Ф
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	Ф
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	Ф
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	П
	Стойки для прыжков в высоту	П
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	К
	Мячи баскетбольные	Ф
	Жилетки игровые с номерами	Ф
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	Ф
	Табло перекидное	Д
	Компрессор для накачивания мячей	Д
	Лыжная подготовка	
	Лыжи беговые	К
	Ботинки лыжные	К
	Лыжные палки	К
	Средства до врачебной помощи	
	Аптечка медицинская	К

3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ
Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.	2014	Реком.
2.	Быченков С.В. Физическая культура.	2017	гриф

Дополнительные источники:

№	Выходные данные печатного издания	Год издания	Гриф
1.	Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие для студентов учреждений сред. проф. образования / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М. : Альфа-М.	2014	рекомен
2.	Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М. : Академия.	2015	допущен
3.	Гик, Е.Я. Популярная история спорта / Е.Я. Гик, Е.Ю. Гупало. – М. : Академия.	2017	
4.	Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для студентов вузов / Б.Р. Глощапов. – М. : Академия.	2014	допущен
5.	Настольная книга учителя физической культуры / авт. – сост. Г.И. Погадаев ; под ред. Л.Б. Кофмана ; предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М. : Физкультура и спорт.	2014	
6.	Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / [Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков] ; под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М. : Академия.	2014	

Ресурсы Интернет
Библиотеки, каталоги ресурсов Интернет по физической культуре

- Министерство спорта Российской Федерации : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru, свободный.
- Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации : Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended_search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный.
- Олимпийский комитет России : официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru/, свободный.
- Российское образование : федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика" ; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php, свободный.
- Спортивная Россия : национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml, свободный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

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

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компетенции	Наименование результата обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
	Освоенные умения		
	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Усвоенные знания		
	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля: -результатов выполнения домашней работы -результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля: - результатов тестирования - экспертная оценка на практических занятиях
	Общие компетенции		
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость	- Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее	-создание презентаций; -наблюдение;

	своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	преимущества и значимость на современном рынке труда России.	-экспертная оценка выполнения практического задания;
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-соблюдение нормативно-законодательных актов -выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах; -формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством, клиентами) -создание толерантного пространства в коллективе;	-наблюдение; -тестирование; -экспертная оценка выполнения практического задания; - Зачеты;
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	- организация деятельности учащихся с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
ОК 10	Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.		Собеседование.
ОК 10	Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование.

4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Бег 100 метров	*
Бег на среднюю дистанцию	*
Кросс 1000 метров	*
Поднимание туловища за 1 мин	*
Прыжки через скакалку за 1 мин	*
Челночный 9х4	*
Прыжок в длину с места	*
Комбинации по гимнастике	По технике выполнения
Технические приёмы в волейболе	
Технические приёмы в баскетболе	
Техника способов передвижения	
Элементы и стили плавания	
Прикладные виды физических упражнений	