

**Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
"Академия технологии и управления"
(АНПОО «Академия технологии и управления»)**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности 31.02.01 Лечебное дело

Новочебоксарск, 2021

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 514.

Утверждена в составе ППСЗ по специальности 31.02.01 Лечебное дело

Организация-разработчик: АНПО «Академия технологии и управления»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы:

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 31.02.01 Лечебное дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 514.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: ОГСЭ.04 Физическая культура – учебная дисциплина общего гуманитарного и социально – экономического учебного цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен
уметь:

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

знать:

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

В результате изучения дисциплины обучающийся осваивает общие компетенции (ОК):

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

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

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

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

ЛР 25 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ЛР 26 Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, на использование здорового питания, сформированность знаний о негативных факторах риска здоровью

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 476 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 238 часов;

самостоятельной работы обучающегося - 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
практические занятия	238
Самостоятельная работа студентов (всего)	238
Промежуточная аттестация в форме зачета (1,3,5,7 семестр), Дифференцированного зачета (2,4,6,8 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Практическое занятие, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Средства физической культуры		
	1 семестр	
Тема 1. Средства физической культуры	Содержание учебного материала Ознакомление обучающихся с основами валеологии. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	1/1
Тема 2. Методы профилактики профессиональных заболеваний	Содержание учебного материала Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний	1/2
	Самостоятельная работа: составление дневника самоконтроля для организации здорового образа жизни, комплексов упражнений утренней, производственной гимнастики	2
Раздел 2. Легкая атлетика		
Тема 2.1. Кроссовая подготовка		
Тема 2.1.1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	Практическое занятие Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1/3
Тема 2.1.2. Оказание первой помощи при занятиях легкой атлетикой	Практическое занятие Первая помощь при травмах	1/4
Тема 2.1.3. Техника старта во время кросса	Практическое занятие Освоение высокого и низкого старта.	1/5
Тема 2.1.4. Техника финиша во время кросса	Практическое занятие Освоение стартового разгона, финиширования.	1/6
Тема 2.1.5. Совершенствование техники спринтерского бега с высокой стойки	Практическое занятие Освоение высокого старта.	1/7
Тема 2.1.6. Совершенствование техники спринтерского бега с низкой стойки	Практическое занятие Освоение низкого старта. Бег на 100 м	1/8
Тема 2.1.7. Совершенствование техники стартового разгона эстафетного бега	Практическое занятие Освоение стартового разгона. Эстафетный бег на 4×100	1/9
Тема 2.1.8. Совершенствование техники финиширования эстафетного бега	Практическое занятие Освоение финиширования. Эстафетный бег на 4×400	1/10
Тема 2.1.9. Совершенствование техники	Практическое занятие	1/11

длительного бега	Бег по прямой с различной скоростью	
Тема 2.1.10. Совершенствование тактики длительного бега	Практическое занятие Равномерный бег на дистанцию 2000м	1/12
Тема 2.2. Прыжки		
Тема 2.2.1 Совершенствование техники прыжка в длину с места	Практическое занятие Освоение прыжка в длину с места.	1/13
Тема 2.2.2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Практическое занятие Освоение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1/14
Тема 2.2.3 Совершенствование техники прыжка в высоту способом ножницы перекидной	Практическое занятие Освоение прыжков в высоту способом ножницы перекидной	1/15
Тема 2.2.4 Совершенствование техники прыжка в высоту способами прогнувшись, перешагивание.	Практическое занятие Освоение прыжков в высоту способами прогнувшись, перешагивание	1/16
Тема 2.3. Метание		
Тема 2.3.1. Совершенствование техники метания гранаты	Практическое занятие Метание гранаты весом 500г (девушки), 700г (юноши)	1/17
Тема 2.3.2. Совершенствование техники метания гранаты в длину	Практическое занятие Метание гранаты весом 500г (девушки), 700г (юноши) в длину	1/18
	Самостоятельная работа: выполнение утренних пробежек, совершенствование беговых, прыжковых упражнений	16
Тема 3 Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол		
Тема 3.1.1. Техника безопасности при занятиях волейболом	Практическое занятие Техника безопасности игры	1/19
Тема 3.1.2. Правила игры при занятиях волейболом	Практическое занятие Правила игры волейбол	1/20
Тема 3.1.3. Обучение стойкам	Практическое занятие Исходное положение стойки	1/21
Тема 3.1.4. Совершенствование техники перемещения	Практическое занятие Исходное положение стойки, перемещения.	1/22
Тема 3.1.5. Совершенствование техники передачи	Практическое занятие Исходное положение стойки, передача.	1/23
Тема 3.1.6. Совершенствование техники	Практическое занятие	1/24

подачи	Исходное положение стойки, подача.	
Тема 3.1.7. Совершенствование техники нападающего удара	Практическое занятие Исходное положение стойки, нападающий удар.	1/25
Тема 3.1.8. Совершенствование техники приема мяча двумя руками	Практическое занятие Освоение приема мяча.	1/26
Тема 3.1.9. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху	Практическое занятие Освоение приема мяча сверху двумя руками	1/27
Тема 3.1.10. Совершенствование техники прием мяча двумя руками снизу	Практическое занятие Освоение приема мяча снизу двумя руками	1/28
Тема 3.1.11. Совершенствование техники игры по упрощенным правилам	Практическое занятие Игра по упрощенным правилам	1/29
	Самостоятельная работа: посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	13
Зачет		2/31
Итого 1 семестр: максимальной учебной нагрузки обучающегося 62 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 31 часа; самостоятельной работы обучающегося 31 часа		
	2 семестр	
Тема 3 Спортивные игры (продолжение)		
Тема 3.1. Волейбол (продолжение)		
Тема 3.1.12. Совершенствование техники приема мяча одной рукой	Практическое занятие Освоение приема мяча одной рукой в падении с последующим скольжением на груди, животе.	1/1
Тема 3.1.13. Совершенствование тактики нападения	Практическое занятие Освоение тактики нападения	1/2
Тема 3.1.14. Совершенствование техники защиты	Практическое занятие Игра по упрощенным правилам волейбола	1/3
Тема 3.1.15. Совершенствование техники приема мяча одной	Практическое занятие Освоение техники приема мяча одной	1/4
Тема 3.1.16. Прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на бедро.	Практическое занятие Освоение приема мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на бедро.	1/5

Тема 3.1.17. Прием мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на спину.	Практическое занятие	1/6
	Освоение приема мяча одной рукой с последующим нападением перекатом на спину.	
Тема 3.1.18. Прием мяча одной рукой в падении вперед	Практическое занятие	1/7
	Освоение приема мяча одной рукой в падении вперед.	
Тема 3.1.19. Прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди	Практическое занятие	1/8
	Освоение приема мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на груди.	
Тема 3.1.20. Прием мяча одной рукой в падении вперед последующим скольжением на животе	Практическое занятие	1/9
	Освоение приема одной рукой в падении вперед последующим скольжением на животе.	
Тема 3.1.21. Совершенствование техники передачи мяча в парах	Практическое занятие	1/10
	Освоение техники передачи мяча в парах	
Тема 3.1.22. Совершенствование техники передачи мяча в парах, в движении.	Практическое занятие	1/11
	Освоение техники передачи мяча в парах, в движении.	
	Самостоятельная работа: посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	11
Тема 4.1. Ручной мяч		
Тема 4.1.1. Обучение тактики игры	Практическое занятие	1/12
	Освоение тактики игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника.	
Тема 4.1.2. Совершенствование передачи и ловли мяча в тройках	Практическое занятие	1/13
	Освоение передачи и ловли мяча в тройках	
Тема 4.1.3. Совершенствование передачи и ловли мяча с откосом от площадки	Практическое занятие	1/14
	Освоение передачи и ловли мяча с откосом от площадки. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.1.4. Совершенствование техники броска мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику	Практическое занятие	1/15
	Освоение техники броска мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.1.5. Совершенствование техники перехвата мяча	Практическое занятие	1/16
	Освоение техники перехвата мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.1.6. Совершенствование техники выбивания и отбора мяча	Практическое занятие	1/17
	Освоение техники выбивания и отбора мяча. Учебная игра	

Тема 4.1.7. Совершенствование техники нападения	Практическое занятие	1/18
	Освоение техники нападения. Учебная игра	
Тема 4.1.8. Совершенствование техники контратаки	Практическое занятие	1/19
	Освоение техники контратаки. Учебная игра	
	Самостоятельная работа: посещение секций, совершенствование техники передач, изучение правил	8
Тема 3.2 Футбол		
Тема 3.2.1. Техника безопасности при занятиях футболом	Практическое занятие	1/20
	Техника безопасности игры.	
Тема 3.2.2. Правила игры при занятиях футболом	Практическое занятие	1/21
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	
Тема 3.2.3. Совершенствование техники ведения.	Практическое занятие	1/22
	Освоение техники ведения.	
Тема 3.2.4. Совершенствование техники передачи мяча	Практическое занятие	1/23
	Освоение техники передачи мяча	
Тема 3.2.5. Совершенствование техники приёма мяча	Практическое занятие	1/24
	Освоение техники приёма мяча	
Тема 3.2.6. Совершенствование техники удара по воротам	Практическое занятие	1/25
	Освоение техники удара по воротам	
Тема 3.2.7. Совершенствование удара по летящему мячу средней частью подъема ноги	Практическое занятие	1/26
	Освоение удара по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке	
Тема 3.2.8. Совершенствование технике остановки мяча	Практическое занятие	1/27
	Освоение технике остановки мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.9. Совершенствование технике отбора мяча	Практическое занятие	1/28
	Освоение технике отбора мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.10. Обучение тактики игры в защите	Практическое занятие	1/29
	Освоение тактики игры в защите. Учебная игра	
Тема 3.2.11. Обучение тактики игры в нападении	Практическое занятие	1/30
	Освоение тактики игры в нападении. Учебная игра	
Тема 3.2.12. Совершенствование техники двухсторонней игры в футбол	Практическое занятие	1/31
	Освоение техники двухсторонней игры в футбол. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.13. Совершенствование техники остановки мяча ногой	Практическое занятие	1/32
	Освоение остановки мяча ногой. Учебно-тренировочная игра	

Тема 3.2.14. Совершенствование техники остановки мяча грудью	Практическое занятие	1/33
	Освоение остановки мяча грудью. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.15. Совершенствование техники отбора мяча	Практическое занятие	1/34
	Освоение техники отбора мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.16. Совершенствование техники обманных движений	Практическое занятие	1/35
	Освоение техники обманных движений. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.17. Совершенствование техники игры вратаря	Практическое занятие	1/36
	Освоение техники игры вратаря. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.2.18. Совершенствование тактики нападения	Практическое занятие	1/37
	Учебно-тренировочная игра мини-футбол	
Тема 3.2.19. Совершенствование тактики защиты	Практическое занятие	1/38
	Учебно-тренировочная игра мини-футбол	
	Самостоятельная работа: посещение секций, совершенствование техники ударов, передач, изучение правил	21
Дифференцированный зачет		2/40
2 семестр: максимальной учебной нагрузки обучающегося 80 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 40 часов; самостоятельной работы обучающегося 40 часов		
3 семестр		
Раздел 4 Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол (продолжение)		
Тема 3.2.23. Совершенствование технике штрафных ударов	Практическое занятие	1/1
	Стандарты, штрафные удары. Учебная игра	
Тема 3.1.24. Умение вести двустороннюю игру	Практическое занятие	1/2
	Игра по упрощенным правилам волейбола	
Тема 3.1.25. Умение вести двустороннюю игру с соблюдением правил	Практическое занятие	1/3
	Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.1.26. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча	Практическое занятие	1/4
	Освоение техники нижней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра	

Тема 3.1.27. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча	Практическое занятие	1/5
	Освоение техники верхней прямой подачи мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.1.28. Совершенствование техники верхней прямой подачи по зонам	Практическое занятие	1/6
	Освоение техники верхней прямой подачи по зонам. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.1.29. Совершенствование тактики защиты	Практическое занятие	1/7
	Освоение тактики защиты. Учебно-тренировочная игра	
Тема 3.1.30. Совершенствование техники защиты	Практическое занятие	1/8
	Игра по упрощенным правилам волейбола	
Тема 3.1.31. Совершенствование тактики нападения и защиты	Практическое занятие	1/9
	Учебно-тренировочная игра	
	Самостоятельная работа: посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	10
Тема 4.2. Баскетбол		
Тема 4.2.1. Правила и техника безопасности на занятиях баскетболом	Практическое занятие	1/10
	Техника безопасности игры.	
Тема 4.2.2. Правила игры в баскетбол	Практическое занятие	1/11
	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	
Тема 4.2.3. Совершенствование техники ловли мяча	Практическое занятие	1/12
	Освоение техники ловли мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.2.4. Совершенствование техники передачи мяча	Практическое занятие	1/13
	Освоение техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.2.5. Совершенствование техники ведения	Практическое занятие	1/14
	Освоение техники ведения. Учебно-тренировочная игра	
Тема 4.2.6. Совершенствование техники броска мяча в корзину с места	Практическое занятие	1/15
	Освоение техники броска мяча в корзину с места. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.7. Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	Практическое занятие	1/16
	Освоение техники броска мяча в корзину в движении. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.8. Совершенствование техники броска мяча в корзину в прыжке	Практическое занятие	1/17
	Освоение техники броска мяча в корзину в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.9. Совершенствование техники	Практическое занятие	1/18

броска мяча в корзину в прыжке	Освоение техники броска мяча в корзину в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.10. Совершенствование техники вырывания мяча	Практическое занятие	1/19
	Освоение техники вырывания мяча. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.11. Совершенствование техники выбивания мяча	Практическое занятие	1/20
	Освоение техники выбивания мяча. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.12. Совершенствование техники перехвата мяча	Практическое занятие	1/21
	Освоение техники перехвата мяча. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.13. Совершенствование технике броска мяча со средней дистанции	Практическое занятие	1/22
	Освоение технике броска мяча со средней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.14. Совершенствование технике броска мяча с дальней дистанции	Практическое занятие	1/23
	Освоение технике броска мяча с дальней дистанции. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.15. Совершенствование технике штрафных бросков	Практическое занятие	1/24
	Освоение технике штрафных бросков. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.16. Совершенствование технике применяемые против броска	Практическое занятие	1/25
	Освоение технике применяемые против броска. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.17. Совершенствование технике накрывания	Практическое занятие	1/26
	Освоение технике накрывания. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.18. Совершенствование технике броска в корзину в движении с отражением от щита	Практическое занятие	1/27
	Освоение технике броска в корзину в движении с отражением от щита. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.19. Совершенствование технике подбора мяча	Практическое занятие	1/28
	Освоение технике подбора мяча. Учебно-тренировочная игра.	
	Самостоятельная работа: посещение секций, совершенствование техники бросков, ведения мяча. Изучение тактических действий	20
Зачет		2/30
3 семестр: максимальной учебной нагрузки обучающегося 60 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 30 часов самостоятельной работы обучающегося 30 часов		
	4 семестр	
Раздел 5 Лыжная подготовка		
Тема 5.1. Техника безопасности лыжных гонок	Практическое занятие	1/1
	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	
Тема 5.2. Первая помощь при травмах и	Практическое занятие	1/2

обморожениях	Первая помощь при травмах и обморожениях	
Тема 5.3. Правила лыжных гонок	Практическое занятие	1/3
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	
Тема 5.4. Совершенствование техники лыжных ходов	Практическое занятие	¼
	Освоение техники лыжных ходов	
Тема 5.5. Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	Практическое занятие	1/5
	Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные	
Тема 5.6. Совершенствование техники преодоления подъемов	Практическое занятие	1/6
	Освоение техники преодоления подъемов	
Тема 5.7. Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции	Практическое занятие	1/7
	Освоение техники перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции	
Тема 5.8. Совершенствование техники перехода с хода на ход в зависимости от состояния лыжни	Практическое занятие	1/8
	Освоение техники перехода с хода на ход в зависимости от состояния лыжни.	
Тема 5.9. Совершенствование распределения сил во время лыжных гонок	Практическое занятие	1/9
	Освоения распределения сил во время лыжных гонок	
Тема 5.10. Совершенствование лидирования во время лыжных гонок	Практическое занятие	1/10
	Освоения лидирования во время лыжных гонок	
Тема 5.11. Совершенствование обгона во время лыжных гонок	Практическое занятие	1/11
	Освоение обгона во время лыжных гонок	
Тема 5.12. Совершенствование финиширования во время лыжных гонок	Практическое занятие	1/12
	Освоение финиширования во время лыжных гонок	
Тема 5.13. Совершенствование технике одновременного бесшажного хода	Практическое занятие	1/13
	Освоение технике одновременного бесшажного хода	
Тема 5.14. Совершенствование технике одношажного хода	Практическое занятие	1/14
	Освоение технике одношажного хода	
Тема 5.15. Совершенствование технике двухшажного хода	Практическое занятие	1/15
	Освоение технике двухшажного хода	

Тема 5.16. Совершенствование техники по переменного 2-х шажного хода	Практическое занятие	1/16
	Освоение техники по переменного 2-х шажного хода	
Тема 5.17. Совершенствование техники по переменного 4-х шажного хода	Практическое занятие	1/17
	Освоение техники по переменного 4-х шажного хода	
Тема 5.18. Совершенствование техники конькового хода	Практическое занятие	1/18
	Освоение техники конькового хода	
Тема 5.19. Совершенствование техники преодоления подъемов	Практическое занятие	1/19
	Освоение техники преодоления подъемов; ступающим, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».	
Тема 5.20. Совершенствование техники преодоления спусков и торможения	Практическое занятие	1/20
	Освоение техники преодоления спусков: основной, высокой, низкой стойкой а также техники торможения: упором одной и двумя лыжами	
Тема 5.21. Совершенствование техники поворота	Практическое занятие	1/21
	Освоение техники поворота: «Переступанием», «Углом».	
Тема 5.22. Совершенствование прохождения длинных дистанций	Практическое занятие	1/22
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	
	Самостоятельная работа: совершенствование техники лыжных ходов, прохождение дистанции по «Тропе здоровья» (до 30 км)	24
Тема 4.2. Баскетбол (продолжение)		
Тема 4.2.20. Судейство	Практическое занятие	1/23
	Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.	
Тема 4.2.21. Набивание мяча сверху.	Практическое занятие	1/24
	Набивание мяча сверху.	
Тема 4.2.22. Совершенствование техники передачи.	Практическое занятие	1/25
	Техника передачи мяча.	
Тема 4.2.23. Техника владения мячом.	Практическое занятие	1/26
	Техника владения мячом.	
Тема 4.2.24. Совершенствование техники передачи от пола.	Практическое занятие	1/27
	Техники передачи от пола.	
Тема 4.2.25. Совершенствование тактики защиты	Практическое занятие	1/28
	Освоение тактики защиты. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.26. Совершенствование тактики нападения	Практическое занятие	1/29
	Освоение тактики нападения. Учебно-тренировочная игра.	

Тема 4.2.27. Совершенствование технике владения мячом	Практическое занятие	1/30
	Освоение технике владения мячом. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.28. Совершенствование технике игры в стрит-баскетбол	Практическое занятие	1/31
	Освоение технике игры в стрит-баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
Тема 4.2.29. Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди.	Практическое занятие	1/32
	Освоение технике передачи мяча двумя руками от груди.	
Тема 4.2.30. Совершенствование технике ловли мяча двумя руками на уровне груди.	Практическое занятие	1/33
	Освоение технике ловли мяча двумя руками на уровне груди.	
Тема 4.2.31. Совершенствование вести двустороннюю игру с соблюдением правил.	Практическое занятие	1/34
	Освоение вести двустороннюю игру с соблюдением правил. Учебно-тренировочная игра.	
	Самостоятельная работа: посещение секций, совершенствование техники бросков, ведения мяча. Изучение тактических действий	12
Дифференцированный зачет		2/36
Итого 4 семестр: максимальной учебной нагрузки обучающегося 72 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 36 часов; самостоятельной работы обучающегося 36 часов		
	5 семестр	
Раздел 6. Гимнастика		
Тема 6.1. Обучение общеразвивающим упражнениям	Практическое занятие	1/1
	Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	
Тема 6.2. Обучение общеразвивающим упражнениям в паре с партнером	Практическое занятие	1/2
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для коррекции зрения.	
Тема 6.3. Обучение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний	Практическое занятие	1/3
	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	
Тема 6.4. Обучение упражнениям для коррекции нарушений осанки	Практическое занятие	1/4
	Упражнения для коррекции нарушений осанки	
	Самостоятельная работа: совершенствование силовых упражнений на снарядах, совершенствование координации движений	4
Раздел 7. Виды спорта по выбору (атлетическая и ритмическая гимнастика)		

Тема 7.1 Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой	Практическое занятие Техника безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.	1/5
Тема 7.2 Обучение кругового метода тренировки с эспандерами	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, , гантелями, гирей, штангой	1/6
Тема 7.3. Обучение кругового метода тренировки с амортизаторами из резины.	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	1/7
Тема 7.4. . Обучение кругового метода тренировки с гантелями.	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями.	1/8
Тема 7.5. Обучение кругового метода тренировки с гириями	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гириями.	1/9
Тема 7.6. . Обучение кругового метода тренировки с штангами.	Практическое занятие Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с штангами.	1/10
Тема 7.7. Обучение ритмической гимнастики	Практическое занятие Ритмическая гимнастика.	1/11
Тема 7.8. Обучение индивидуально подобранных композиции	Практическое занятие Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью	1/12
Тема 7.9. Обучение подбору композиций с разным ритмом и темпом	Практическое занятие Индивидуально подобранные композиции с разным ритмом и темпом.	1/13
Тема 7.10. Обучение комплекса упражнений с профессиональной направленностью	Практическое занятие Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений Самостоятельная работа: посещение секций по видам, изучение комплексов по атлетической гимнастике и упражнений по ритмической гимнастике	1/14 10
Раздел 8. Конькобежный спорт		
Тема 8.1 Техника безопасности на занятии.	Практическое занятие Техника безопасности на занятии	1/15
Тема 8.2. Обучение специальных и подводящих упражнений.	Практическое занятие Специальные и подводящие упражнения.	1/16
Тема 8.3. Обучение технике бега по прямой.	Практическое занятие Упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой.	1/17
Тема 8.4. Обучение технике прохождения поворотов	Практическое занятие Совершенствование технике прохождения поворотов.	1/18
Тема 8.5. Обучение технике падения	Практическое занятие	1/19

	Совершенствование технике падения	
	Самостоятельная работа: посещение катка, прохождение дистанции (до 10 км)	7
Зачет		2/21
5 семестр на базе среднего общего образования максимальной учебной нагрузки обучающегося 42 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 21 час; самостоятельной работы обучающегося 21 час		
	6 семестр	
Тема 8.6. Обучение технике торможения	Практическое занятие	1/1
	Совершенствование технике торможения	
Тема 8.7. Обучение технике старта	Практическое занятие	1/2
	Совершенствование технике старта	
Тема 8.8. Обучение технике стартового разгона	Практическое занятие	1/3
	Совершенствование технике стартового разгона.	
	Самостоятельная работа: посещение катка, прохождение дистанции (до 10 км)	3
Раздел 9. Туризм		
Тема 9.1. Техника безопасности во время походов	Практическое занятие	1/4
	Техника безопасности во время туристских походов.	
Тема 9.2. Обучение технике и тактике преодоления маршрута в группе	Практическое занятие	1/5
	Совершенствование технике и тактике преодоления маршрута в группе (техника движение по азимуту; техника движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов)	
Тема 9.3. Обучение технике приготовления горячего питания	Практическое занятие	1/6
	Совершенствование приготовления горячего питания	
Тема 9.4. Веревки и узлы их назначение и применение.	Практическое занятие	1/7
	Узлы для связывания веревок. Разновидности веревок: основные, вспомогательные, при наведении различных переправ, при передвижении, преодоление препятствий, при организации подъёма и спуска по крутому склону. Требования к узлам.	
Тема 9.5. Туристический рюкзак.	Практическое занятие	1/8
	Назначение и типы рюкзаков. Используемые материалы.	
Тема 9.6. Укладка рюкзака.	Практическое занятие	1/9
	Правила укладки рюкзака. Демонстрация снаряжения. Подгонка и укладка рюкзака. Область применения рюкзаков. Чехлы, драйбеги и гермомешки.	
Тема 9.7. Изучение техник и тактик преодолений маршрутов	Практическое занятие	1/10
	Совершенствование технике и тактики преодолений маршрутов	

Тема 9.8. Обучение технике и тактике преодоления маршрута в группе	Практическое занятие	1/11
	Совершенствование техники и тактике преодоления маршрута в группе (техника движение по азимуту; техника движения группы по просекам, с преодолением лесных завалов)	
Тема 9.9. Обучение технике ориентирования	Практическое занятие	1/12
	Совершенствование технике ориентирования на местности и определению точки стояния «Бивака» (на малых и больших привалах, на протяжении всего похода)	
Тема 9.10. Обучение технике организации ночлега	Практическое занятие	1/13
	Совершенствование технике организации ночлега	
	Самостоятельная работа: прохождение дистанции (до 10 км)	10
Раздел 10. Спортивные бальные танцы		
Тема 10.1. Обучение европейской программе: медленный вальс	Практическое занятие	1/14
	Европейская программа (стандарт): медленный вальс.	
Тема 10.2. Обучение европейской программе: танго	Практическое занятие	1/15
	Европейская программа (стандарт): танго.	
Тема 10.3. Обучение европейской программе: венский вальс	Практическое занятие	1/16
	Европейская программа (стандарт): венский вальс.	
Тема 10.4. Обучение европейской программе: медленный фокстрот	Практическое занятие	1/17
	Европейская программа (стандарт): медленный фокстрот.	
Тема 10.5. Обучение европейской программе: квикстеп	Практическое занятие	1/18
	Европейская программа (стандарт): квикстеп	
Тема 10.6. Обучение латиноамериканской программе: самба	Практическое занятие	1/19
	Латиноамериканская программа: самба	
Тема 10.7. Обучение латиноамериканской программе: <u>ча-ча-ча</u> .	Практическое занятие	1/20
	Латиноамериканская программа: ча-ча-ча.	
Тема 10.8. Обучение латиноамериканской программе: <u>румба</u> .	Практическое занятие	1/21
	Латиноамериканская программа: румба.	
Тема 10.9. Обучение латиноамериканской программе: <u>пасодобль</u> .	Практическое занятие	1/24
	Латиноамериканская программа: <u>пасодобль</u> .	
Тема 10.10. Обучение латиноамериканской программе: <u>джайв</u>	Практическое занятие	1/23
	Латиноамериканская программа: <u>джайв</u>	

Тема 10.11. Обучение движений и методики исполнения танца	Практическое занятие	1/24
	Изучение основных элементов, движений и методики исполнения танца. Разучивание танцевальных фигур и композиций. Музыкальное оформление	
	Самостоятельная работа: изучение ходов, элементов, движений.	11
Раздел 11. Дартс		
Тема 11.1. Правила безопасности игры.	Практическое занятие	1/25
	Правила безопасности игры.	
Тема 11.2. Обучение техники броска	Практическое занятие	1/26
	Техника броска в дартсе.	
Тема 11.3. Совершенствование технике хвата дротика	Практическое занятие	1/27
	Освоение технике хвата дротика	
Тема 11.4. Совершенствование технике прицеливания	Практическое занятие	1/28
	Освоение технике прицеливания	
Тема 11.5. Совершенствование технике броска	Практическое занятие	1/29
	Освоение технике броска	
Тема 11.6. Совершенствование технике выпуска дротика в момент броска	Практическое занятие	1/30
	Освоение технике выпуска дротика в момент броска.	
Тема 11.7. Совершенствование управления дыханием	Практическое занятие	1/31
	Правильное дыхание во время выполнения элемнтов.	
Тема 11.8 Обучение элементов бросания дротиком	Практическое занятие	1/32
	Основы механики бросания дротиков.	
	Самостоятельная работа: изучение техники броска в дартсе, тактика игры, броски, выпуск.	10
Дифференцированный зачет		2/34
6 семестр: максимальной учебной нагрузки обучающегося 68 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 34 часа; самостоятельной работы обучающегося 34 часа		
	7 семестр	
Тема 4.2. Баскетбол (продолжение)		
Тема 4.2.32. Совершенствование технике перемещения, остановки.	Практическое занятие	1/1
	Совершенствование технике перемещения, остановки.	
Тема 4.2.33. Совершенствование технике	Практическое занятие	1/2

передачи мяча двумя руками от груди.	Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди.	
Тема 4.2.34. Совершенствование технике броска в движении.	Практическое занятие	1/3
	Совершенствование технике броска в движении.	
Тема 4.2.35. Совершенствование ведению мяча с изменением направления и скорости, передачам и броскам мяча в кольцо.	Практическое занятие	¼
	Обучение ведению мяча с изменением направления и скорости, передачам и броскам мяча в кольцо.	
Тема 4.2.36. Изучение упражнений на развитие прыгучести и иных специальных упражнений.	Практическое занятие	1/5
	Изучение упражнений на развитие прыгучести и иных специальных упражнений.	
Тема 4.2.37. Совершенствование броска мяча в корзину сбоку.	Практическое занятие	1/6
	Броски мяча в корзину сбоку.	
Тема 4.2.38. Совершенствование бросков мяча в движении при взаимодействии с партнерами.	Практическое занятие	1/7
	Броски мяча в движении при взаимодействии с партнерами.	
Тема 4.2.39. Совершенствование дистанционных бросков.	Практическое занятие	1/8
	Дистанционные броски.	
Тема 4.2.40. Совершенствование передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу	Практическое занятие	1/9
	Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой снизу	
Тема 4.2.41. Совершенствование передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой сбоку.	Практическое занятие	1/10
	Передачи мяча при встречном движении двумя и одной рукой сбоку.	
Тема 4.2.42. Совершенствование технике штрафных бросков	Практическое занятие	1/11
	Штрафные броски	
Тема 4.2.43. Совершенствование технике перемещений с техническими приемами нападения.	Практическое занятие	1/12
	Сочетание перемещений с техническими приемами нападения.	
Тема 4.2.44. Совершенствование технике ведение мяча с изменением направления.	Практическое занятие	1/13
	Ведение мяча с изменением направления.	
Тема 4.2.45. Совершенствование технике встречной передача мяча.	Практическое занятие	1/14
	Встречная передача мяча.	
Тема 4.2.46. Совершенствование взаимодействия игроков нападения и защиты.	Практическое занятие	1/15
	Взаимодействие игроков нападения и защиты.	
	Самостоятельная работа: посещение секций, совершенствование техники бросков, ведения мяча.	15

	Изучение тактических действий	
Тема 3.1. Волейбол (продолжение)		
Тема 3.1.32. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу.	Практическое занятие Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу.	1/16
Тема 3.1.33. Обучение коллективным взаимодействиям, спортивному этикету.	Практическое занятие Обучение коллективным взаимодействиям, спортивному этикету.	1/17
Тема 3.1.34. Совершенствование основной стойке волейболиста.	Практическое занятие Совершенствование основной стойке волейболиста.	1/18
Тема 3.1.35. Совершенствование технике перемещений по площадке, передвижения.	Практическое занятие Совершенствование технике перемещений по площадке, передвижения.	1/19
Тема 3.1.36. Совершенствование технике перемещений по площадке, приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево).	Практическое занятие Совершенствование технике перемещений по площадке, приставными шагами (лицом вперед, спиной вперед, вправо, влево).	2/22
	Самостоятельная работа: посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	9
Зачет		2/24
7 семестр: максимальной учебной нагрузки обучающегося 44 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 24 часа; самостоятельной работы обучающегося 24 часа		
	8 семестр	
Тема 3.1.37. Совершенствование технике перемещений по площадке, двойной шаг, скачок (вперед, назад)	Практическое занятие Совершенствование технике перемещений по площадке, двойной шаг, скачок (вперед, назад)	1/1
Тема 3.1.38. Совершенствование технике перемещений по площадке, двойной шаг, бег и остановки прыжком или в два шага.	Практическое занятие Совершенствование технике перемещений по площадке, двойной шаг, бег и остановки прыжком или в два шага.	1/2
Тема 3.1.39. Сочетание различных способов перемещения.	Практическое занятие Сочетание различных способов перемещения.	1/3
Тема 3.1.40. Упражнения для развития быстроты: разновидности бега (бег или передвижения приставными шагами с изменением направления, обеганием препятствия)	Практическое занятие	¼
	Упражнения для развития быстроты: разновидности бега (бег или передвижения приставными шагами с изменением направления, обеганием препятствия)	

Тема 3.1.41. Упражнения для развития быстроты: разновидности бега ускорение в определенных границах площадки и остановка	Практическое занятие Упражнения для развития быстроты: разновидности бега ускорение в определенных границах площадки и остановка	1/5
Тема 3.1.42. Упражнения для развития быстроты: разновидности бега челночный бег 4х9 и 6х6м. в виде соревнования	Практическое занятие Упражнения для развития быстроты: разновидности бега челночный бег 4х9 и 6х6м. в виде соревнования	1/6
Тема 3.1.43. Упражнения для развития быстроты: разновидности бега эстафета с включением различных способов перемещения, прыжков на одной и обеих ногах, преодолением препятствий, переноской мячей	Практическое занятие Упражнения для развития быстроты: разновидности бега эстафета с включением различных способов перемещения, прыжков на одной и обеих ногах, преодолением препятствий, переноской мячей	1/7
Тема 3.1.44. Обучение технике подачи мяча снизу. Подводящие упражнения: броски набивного мяча (1кг.) снизу одной рукой (в стену, в парах, расстояние 10-12м.)	Практическое занятие Обучение технике подачи мяча снизу. Подводящие упражнения: броски набивного мяча (1кг.) снизу одной рукой (в стену, в парах, расстояние 10-12м.)	1/8
Тема 3.1.45. Обучение технике подачи мяча снизу. Подводящие упражнения: подача на точность (в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины).	Практическое занятие Обучение технике подачи мяча снизу. Подводящие упражнения: подача на точность (в правую и левую половины площадки, в дальнюю и ближнюю к сетке половины).	1/9
Тема 3.1.46. Упражнения для развития быстроты: разновидности бега (бег или передвижения приставными шагами с изменением направления, обеганием препятствия)	Практическое занятие Упражнения для развития быстроты: разновидности бега (бег или передвижения приставными шагами с изменением направления, обеганием препятствия)	1/10
Тема 3.1.47. Упражнения для развития быстроты: ускорение в определенных границах площадки и остановка	Практическое занятие Упражнения для развития быстроты: ускорение в определенных границах площадки и остановка	1/11
Тема 3.1.48. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 4х9 и 6х6м. в виде соревнования	Практическое занятие Упражнения для развития быстроты: челночный бег 4х9 и 6х6м. в виде соревнования	1/12
Тема 3.1.49. Упражнения для развития быстроты: эстафета с включением различных способов перемещения,	Практическое занятие Упражнения для развития быстроты: эстафета с включением различных способов перемещения, прыжков	1/13

прыжков на одной и обеих ногах, преодолением препятствий, переноской мячей.	на одной и обеих ногах, преодолением препятствий, переноской мячей.	
Тема 3.1.50. Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Подводящие упражнения: броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке, после спрыгивания.	Практическое занятие Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Подводящие упражнения: броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке, после спрыгивания.	1/14
Тема 3.1.51. Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Подводящие упражнения: нападающие удары по мячу на амортизаторах (стоя на месте, в прыжке с места, с разбега)	Практическое занятие Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Подводящие упражнения: нападающие удары по мячу на амортизаторах (стоя на месте, в прыжке с места, с разбега)	1/15
Тема 3.1.52. Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: удары кистью «пол - стена».	Практическое занятие Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: удары кистью «пол - стена».	1/16
Тема 3.1.53. Обучение технике блокирования в волейболе. Упражнения: прыжки толчком двумя ногами с места и разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча	Практическое занятие Обучение технике блокирования в волейболе. Упражнения: прыжки толчком двумя ногами с места и разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча	1/17
Тема 3.1.54. Обучение технике блокирования в волейболе. Упражнения: блокирование, стоя на подставке, руки над сеткой.	Практическое занятие Обучение технике блокирования в волейболе. Упражнения: блокирование, стоя на подставке, руки над сеткой.	1/18
Тема 3.1.55. Обучение технике блокирования в волейболе. Упражнения: блокирование в прыжке с места нападающего удара.	Практическое занятие Обучение технике блокирования в волейболе. Упражнения: блокирование в прыжке с места нападающего удара	1/19
Тема 3.1.56. Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения	Практическое занятие Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар	1/20

нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Подводящие упражнения: броски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке, после спрыгивания.	по мячу, приземление. Подводящие упражнения: роски набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке, после спрыгивания.	
Тема 3.1.57. Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Подводящие упражнения: нападающие удары по мячу на амортизаторах (стоя на месте, в прыжке с места, с разбега).	Практическое занятие	1/21
	Обучение технике нападающего удара. Фазы выполнения нападающего удара: разбег, прыжок и замах, удар по мячу, приземление. Подводящие упражнения: нападающие удары по мячу на амортизаторах (стоя на месте, в прыжке с места, с разбега).	
	Обучение технике блокирования в волейболе. Упражнения: прыжки толчком двумя ногами с места и разбега в 1-2 шага с доставанием подвешенного набивного мяча	
	Самостоятельная работа: посещение секции: совершенствование приемов и передач в парах, подачи мяча, взаимодействие с партнером	22
Дифференцированный зачет		1/22
	8 семестр: максимальной учебной нагрузки обучающегося 44 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 22 часа; самостоятельной работы обучающегося 22 часа	
	ВСЕГО:	476 (238+238)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Минимальное материально-техническое обеспечение

Программа учебной дисциплины реализуется в спортивном комплексе, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир

Оборудование:

- спортивный зал: шведские стенки, щиты для игр в баскетбол, волейбольная сетка, маты гимнастические.

спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки

- гимнастические, гири, штанги, обручи, лыжи гоночные, шашки, шахматы, дартс.

-шкафы для хранения учебно-методического обеспечения дисциплины

Оборудование:

- футбольное поле

-легкоатлетическая (беговая дорожка)

-элементы полосы препятствий

Оборудование:

- винтовка пневматическая МР-512 калибра 4,5 мм

- щит для мишеней

- барьер для стрельбы

- пулеулавливатель

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс]: учебник для СПО. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 493с.Режим доступа: <https://biblio-online.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-437146#page/1>

Дополнительные источники:

2. Аллянов Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – 3-е изд. испр.- М.: Юрайт, 2019. – 493с.

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. www.school.edu.ru (Российский общеобразовательный портал)
5. <http://www.infosport.ru/minsport/> (сайт спортивная Россия)
6. <http://lib.sportedu.ru/> (Центральная отраслевая библиотека по физической культуре)
7. http://gov.cap.ru/?gov_id=20 (Официальный портал органов власти Чувашской Республики)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; 	<p>сдача возрастных нормативов по лёгкой атлетике (бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину)</p> <p>играет в команде в спортивные игры (ручной мяч, баскетбол, волейбол) в соответствии с правилами</p> <p>сдача возрастных нормативов по лыжной подготовке</p> <p>сдача возрастных нормативов по конькобежному спорту</p> <p>сдача возрастных нормативов по гимнастике</p> <p>сдача возрастных нормативов по туризму</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Оценка выполнения практических работ</p> <p>Оценка выполнения упражнений</p> <p>Сдача нормативов ГТО</p> <p>Оценка выполнения индивидуальных заданий</p> <p>Зачет</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	<p>наблюдается положительная динамика показателей учебной деятельности;</p> <p>проявляет интерес, самостоятелен, активен при выполнении упражнений;</p> <p>полностью выполняет все виды практических упражнений;</p> <p>активно участвует в спортивной жизни</p>	
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<p>самостоятельно, обоснованно и своевременно принимает решения с оценкой возможных рисков и их последствий при выполнении практических упражнений, спортивных игр в стандартных и нестандартных ситуациях;</p> <p>эффективно контролирует свои действия;</p> <p>эффективно корректирует свои действия и принимает ответственность на основе анализа результатов деятельности.</p>	
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<p>– эффективно планирует и организует работу в команде в условиях различных мнений;</p> <p>– точно выполняет функциональные обязанности при работе в команде;</p> <p>– проявляет мобильность при быстрой смене выполняемых заданий, рабочего места в целях взаимопомощи, взаимозаменяемости</p>	

	<p>в процессе выполнения практических заданий, спортивных игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> – оптимально выбирает средства коммуникации, формы общения с коллегами, на основе принципов профессиональной этики; - эффективно решает профессиональные задачи группой студентов во время практических занятий 	
<p>ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдает принципы здорового образа жизни; - пропагандирует здоровый образ жизни личным примером; - анализирует показатели собственного здоровья, регулярно занимается физической культурой и спортом; - участвует в спортивно-массовых мероприятиях, в санитарно-просветительской работе; - использует профессиональные знания и умения в целях укрепления собственного здоровья. 	