БЕРЕЗОВСКИЙ ФИЛИАЛ

краевого Государственного автономного

профессионального образовательного учреждения

«емельяновский дорожно-строительный техникум»

**рабочая ПРОГРАММа**

**учебной дисциплины**

**ОУП.06 Физическая культура**

по профессии среднего профессионального образования:

**35.01.13 Тракторист- машинист сельскохозяйственного производства**

**(код, наименование профессии)**

п. Березовка

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательной подготовки студентов в учреждениях среднего профессионального образования (далее – СПО), составлена с учетом примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций рекомендованной ФГАУ «Федеральный институт развития образования» Протокол №3 от 21.07.2015г., регистрационный номер рецензии 383, от 23.07.2015г.

Организация - разработчик:

Березовский филиал краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Васенков Алексей Владимирович - преподаватель Березовского филиала краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | стр. |
| 1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4-7 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 8-48 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 48-53 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 54-57 |

**1. паспорт примерной ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 Физическая культура**

**1.1. Область применения примерной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО 35.01 13 Тракторист- машинист сельскохозяйственного производства

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина ОУП.06 «Физическая культура»» относится к общеобразовательному циклу.

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

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

• формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

• развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

• формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

• овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными

физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

• овладение системой профессионально и жизненно значимых практических

умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и

психического здоровья;

• освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

Л1- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

Л2 - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, непри-

ятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л3 - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

Л4 - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

Л5 - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

Л6 - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях, навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

Л7 -способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

Л8 - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

Л9- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Л10 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни,

потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-

оздоровительной деятельностью;

Л11 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью;

Л12-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

Л13- готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных*:**

М1- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в по-

знавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной

практике;

М2- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

М4-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6- умение использовать средства информационных и коммуникационных

технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и

организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• ***предметных:***

П1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельно-

сти для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,

поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболева-

ний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей

здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых

видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник, освоивший ППКРС СПО, должен обладать:

- **общими компетенциями**, включающими в себя:

ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес;

ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем;

ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы;

ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;

ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами;

ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура составляет:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебная нагрузка обучающихся (час) | | | | |
|  | Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | |
| всего | В т.ч. лабора  торные и практи  ческие |
| **1 курс**  **итого** | **194** | **70** | **124** |  |
| 1 семестр | 82 | 30 | 52 |  |
| 2семестр | 112 | 40 | 72 |  |
| **2 курс**  **итого** | **166** | **50** | **116** |  |
| 3 семестр | 72 | 20 | 50 |  |
| 4семестр | 94 | 30 | 66 |  |
| **Итого** | **360** | **120** | **240** |  |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ** **ДИСЦИПЛИН**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид учебной работы | Количество часов | | Количество часов | | |
| 1курс | | 2курс | | **ВСЕГО** |
| 1  семестр | 2  семестр | 3  семестр | 4 семестр |
| **Максимальная учебная нагрузка** | 82 | 112 | 72 | 94 | **360** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка** | 52 | 72 | 50 | 66 | **240** |
| В том числе |  |  |  |  |  |
| Тесты |  |  |  |  |  |
| Контрольные работы |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа учащегося (всего)** | 30 | 40 | 20 | 30 | **120** |
| **Промежуточная аттестация в форме экзамена** |  |  |  | 8 | **8** |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | | | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | | | | | Учебная нагрузка (час.) | | | | | | | | | | | | | | Результаты освоения | | Коды формирующие компетенции | | | | | | |  | |
| Максимальная | | | Самостоятельная работа | | Обязательная аудиторная | | | | | | | | | ОК | | | ПК | | | |
| Всего | | | В т.ч.  Лабораторные и практические | | | | | |
| 1 | 2 | | | 3 | | | | | 4 | | | 5 | | 6 | | | 7 | | | | | | 8 | | 9 | | | 10 | | | | 11 | |
| **Всего часов:** | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| *1 курс. 1 семестр всего часов:* | | | | | | | | | *82* | | | *30* | |  | | | *52* | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| **Введение 1 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Теоретические занятия** | | | | | | | | | 10 | | |  | | 10 | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 1 | Ведение. Физическая  культура в общекуль-  турной и профессио-  нальной подготовке сту-  дентов СПО | | | Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для фор-  мирования личности профессионала, профилактики профзабо-  леваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания.  Владение информацией о Всероссийском физкультурно-  спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | | | | 1 | | |  | | 1 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П3-П4; | | ОК1-ОК2 | | |  | | | |  | |
| **Раздел 1.** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями  различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК1 | | |  | | | |  | |
| **Тема 1.1.** | **Физическое состояние человека и контроль за его уровнем** | | | | | | | | 2 | | |  | | 2 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК5 | | |  | | | |  | |
| 2-3 | Определение параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления). | | | | | | | | 2 | | |  | | 2 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК4 | | |  | | | |  | |
| 4-5 | Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. | | | | | | | | 2 | | |  | | 2 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК6 | | |  | | | |  | |
| 6-7 | Разучивание приемов самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. | | | | | | | | 2 | | |  | | 2 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК4 | | |  | | | |  | |
| 8-9-10 | Измерение параметров физического развития студентов:  роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких. | | | | | | | | 3 | | |  | | 3 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК1-ОК3 | | |  | | | |  | |
| Самостоятельная работа  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | | | | | | | | 7 | | | **7** | |  | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК1 | | |  | | | |  | |
| **Практические занятия** | | | | | | | | | **15** | | |  | |  | | | **15** | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 11 | Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | | |  | | ОК1 | | |  | | | |  | |
| Определение уровня физической подготовленности студентов: (*Контроль за уровнем физического состояния проводится ежегодно* с *занесением данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента).* | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 12-13 | Бег на 60 м | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л10;М5  П1-П2 | | ОК1-ОК2 | | |  | | | |  | |
| 14-15 | Бег на 1000 м | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК1-ОК3 | | |  | | | |  | |
| 16-17 | Отжимание в упоре лежа на полу | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П4 | | ОК1-ОК5 | | |  | | | |  | |
| 18-19 | Подтягивание на перекладине | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК1-ОК2 | | |  | | | |  | |
| 20-21 | Наклоны туловища вперед | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК1-ОК3 | | |  | | | |  | |
| 22-23 | Прыжок в длину с места, | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П5 | | ОК1-ОК4 | | |  | | | |  | |
| 24-25 | Прыжки через скакалку за 1 мин. | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1- | | ОК1-ОК3 | | |  | | | |  | |
| Самостоятельная работа  Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | | | | | | | | | 8 | | | 8 | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| **Тема 1.2. (25 часов)** | **Основы физической подготовки** | | | Система физического воспитания в РФ: задачи, принципы, направления, формы, средства. Общая и специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка. Общее представление о комплексе средств физического воспитания: физические упражнения; использование оздоровительных сил природы; использование гигиенических факторов; использование специально изготовленного инвентаря, технических средств и тренажерных устройств; идеомоторные, психогенные и аутогенные средства. Классификация физических упражнений и методов их выполнения. Основы обучения движениям: двигательное действие, двигательное умение, двигательный навык, этапы обучения. | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | |  | | ОК1- ОК8 | | |  | | | |  | |
|  | **Теоретические занятия** | | | | | | | | **10** | | |  | |  | | | **10** | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 26-27 | Составление индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. | | | | | | | | 2 | | |  | | 2 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| 28-29 | Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. | | | | | | | | 2 | | |  | | 2 | | |  | | | | | | Л1-Л12;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| **Самостоятельная работа**  Составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 30 | Составление индивидуальных программ с тренировочной направленностью. | | | | | | | | 1 | | |  | | 1 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| 31-32 | Определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. | | | | | | | | 2 | | |  | | 2 | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| **Самостоятельная работа**  Составление индивидуальных программ с тренировочной направленностью | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 33 | Закаливание для профилактики простуды и гриппа. | | | | | | | | 1 | | |  | | 1 | | |  | | | | | | Л1-Л4;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 34-35 | Составление распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов).  Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.) | | | | | | | | 2 | | |  | | 2 | | |  | | | | | | Л1-Л5;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК4 | | |  | | | |  | |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
|  | **Практические занятия** | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 36-37 | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК4 | | |  | | | |  | |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 38-39 | Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | |  | | | | | | Л1-Л12;М5  П1-П5 | | ОК2-ОК4 | | |  | | | |  | |
| 40-41 | Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК4 | | |  | | | |  | |
| 42-43 | Выполнение закаливающих упражнений повышающих защитные силы организма (ходьба и бег на открытом воздухе в прохладную погоду, занятия в бассейне и др.). | | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК4 | | |  | | | |  | |
| 1. **Самостоятельная работа**  Занятия на тренажёрах | | | | | | | | | 3 | | | 3 | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 44-45-46 | Занятия на тренажёрах с целью совершенствования общей физической подготовки. | | | | | | | | 3 | | |  | |  | | | 3 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК4 | | |  | | | |  | |
| 47-48-49 | Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения. | | | | | | | | 3 | | |  | |  | | | 3 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК4 | | |  | | | |  | |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение физических упражнений с использованием методов строго регламентированного упражнения и методов частично регламентированного упражнения | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| 50-51-  52 | **Контрольная работа**  Контроль качества теоретических знаний по теме 1.2. Основы физической подготовки (тестирование).  Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики.  Оценка физической подготовленностипо 12-минутному беговому тесту К. Купера. | | | | | | | | 2  1 | | |  | |  | | | 2  1 | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК4 | | |  | | | |  | |
|  | *1 курс. 2 семестр всего часов* | | | | | | | | **112** | | | **40** | |  | | | **72** | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| Тема 1.3. (34 часа) | Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками | | | Значение процесса освоения движений в жизнедеятельности людей.  Дидактические принципы, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков): научности, всесторонности, сознательности и активности, повторности и систематичности, постепенности, доступности, наглядности и др.  Жизненно важные умения и навыки – естественные формы проявления двигательной активности (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.), обеспечивающие активную деятельность человека в природной среде.  Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.  Ознакомление с различными программами бега.  Самоконтроль при занятиях ходьбой, бегом и другими способами овладения жизненно важными умениями и навыками. | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | ОК2-ОК5 | | |  | | | |  | |
|  | **Практические занятия** | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| ***Ходьба****:* (4 часа) | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 53- | Ходьба: обычным шагом,  строевым шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружней сторонах стоп, с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом, в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись, скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| 54- | Ходьба по пересеченной местности с палками. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л11-Л13;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК7 | | | |  | | |  | |
| 55- | Ходьба на беговой дорожке. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК5 | | | |  | | |  | |
| 56 | Ходьба спортивная. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| ***Бег:*** (7 часов) | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 57- | Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад,  бег скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками, бег с прыжками через препятствия. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК7 | | | |  | | |  | |
| 58 | Бег на беговой дорожке. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| 59- | Специальные беговые упражнения. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л5;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК4 | | | |  | | |  | |
| 60- | Бег на короткие и средние дистанции. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л3;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| 61- | Челночный бег 10 х 10 м. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л5;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| 62- | Эстафетный бег. | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л6;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| **Самостоятельная работа** 1. Ходьба по пересеченной местности с палками.   1. Ходьба на беговой дорожке | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 63 | Изучение различных программ бега | | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК5 | | | |  | | |  | |
| ***Кросс (бег на местности) или ходьба на лыжах****.* | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| ***Кросс:*** (7 часов) | | | | | | | | | |  | | |  | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| **Самостоятельная работа** 1. Ходьба спортивная.   1. Бег на беговой дорожке | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 64 | | Отработка техники группового старта для юношей – 3 км. | | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П2-П3 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| **Самостоятельная работа** 1. Специальные беговые упражнения.   1. Бег на короткие и средние дистанции | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 65 | | | Отработка техники бега по пересеченной местности. | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| **Самостоятельная работа** 1.Челночный бег 10 х 10 м  2.Отработка техники бега по пересеченной местности | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 66 | | | Отработка техники бега в гору и бега при спуске. | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М3  П4-П5 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| 67 | | | Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М5  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| **Самостоятельная работа 1.** Отработка техники бега в гору и бега при спуске.  2.Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 68 | | | Отработка техники переноса пострадавшего. | | | | | | | 1 | | |  | |  | | | 1 | | | | Л1-Л2;М1  П1-П2 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| 69-70 | | | Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | Л1-Л2;М5  П3-П4 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| 71-72 | | | ***Урок-зачет***  Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование).  Контроль владения жизненно важными умениями, навыками: бег на 100 м; на 1000 м (для юношей),  наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК5 | | | |  | | |  | |
| Тема 1.4.  (28 часов) | | | Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков | | | | Профессионально-прикладная физическая подготовка: цели и задачи. Средства и методы направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям, профессионально значимых физических и психических качеств. Формы и виды производственной физической культуры. Специальность (профессия): требования, средства, рекомендуемые виды спорта. Профессиограмма. | | |  | | |  | |  | | |  | | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК5 | | | |  | | |  | |
|  | | | **Практические занятия** | | | | | | |  | | |  | |  | | | | | | |  | | |  | | | | | | |  | |
| 73-74 | | | Определение физической подготовленности в избранной сфере профессионального труда (тесты разрабатываются образовательным учреждением с учетом профессиональной направленности). | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 75-76 | | | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики с учетом профессиональных особенностей труда. Проведение фрагментов занятий. | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | 2 | | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК3 | | | |  | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | |  | | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |  | |
| 77-78 | | | Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики (вводного, для проведения физкультурной паузы, физкультурной минуты, микропаузы отдыха). | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | | 2 | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. | | | | | | | | | | 3 | | | 3 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
| 79-80 | | | Совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | | 2 | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| 81-82 | | | Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | | 2 | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Выполнение физических упражнений профессиональной направленности | | | | | | | | | | 3 | | | 3 | |  | | | |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | |
| 83-84 | | | Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных психических качеств. | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | | 2 | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| 85-86 | | | **Зачет.** Вариативная часть: Выполнение физических упражнений профессиональной направленности. | | | | | | | 2 | | |  | |  | | | | 2 | | | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | ОК2-ОК3 | | |  | | | |  | |
| Раздел 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тема 2.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни | | | Анатомо-морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК8 | |  | | | | |  | |
|  |  | | | Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфатическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции.Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной мышечной деятельности. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельностью и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  |  | | | Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Зависимость здоровья и образа жизни человека от климатических, географических, экологических и социальных факторов. Организм человека - единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития. | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  |  | | | Методики самооценки работоспособности, усталости и утомления. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности. Влияние биологических ритмов на работоспособность. Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма. | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  |  | | | Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма. | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | **Теоретические занятия** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 87 | Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия | | | | | | | | | 1 | | |  | | | 1 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 88-89 | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| 90-91 | Методические рекомендации для овладения расслаблением во время выполнения физических упражнений.  Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| 92-93 | Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 94-95 | Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера). | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 96-97 | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 98-99 | Развитие дыхательных возможностей. Дыхательная гимнастика. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование приемов ручного классического массажа | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 100-101 | Ежегодный контроль за уровнем физического состояния. Занесение данных в дневник индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. Оценка уровня физического здоровья (по Апанасенко Г.Л.). | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Выполнения комплекса упражнений с применением отягощений | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 102-103 | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 104-105 | Основные методики массажа и самомассажа. Разучивание и совершенствование приемов ручного классического массажа | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Дыхательная гимнастика | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 106-107-108 | Использование физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками. Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. | | | | | | | | | 3 | | |  | | | 3 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 109-110 | Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма. | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | Тема 2.2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств | | | | | Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов. | | | |  | | |  | | |  | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
|  | **Практические занятия** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | | | | | | |  | |
| 111-112 | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 113-114 | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 115-116 | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 117-118 | Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 119-120 | Проведение занятий с использованием рекомендованных для профессионально-прикладной физической подготовки видам спорта | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплекса упражнений, направленных на совершенствование умений и навыков по профилирующим видам необходимой двигательной активности | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 121-122  123-124 | ***Урок-зачет***  Контроль качества теоретических знаний по изученным темам (тестирование).  Выполнение комплекса упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. | | | | | | | | | 2  2 | | |  | | |  | | | | 2  2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Теоретическая подготовка по изученным темам (подготовка к тестированию). | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | *2 курс. 3семестр всего часов* | | | | | | | | | 70 | | | 20 | | |  | | | | 50 |  | | | |  | |  | | | | |  | |
|  | Тема 2.4. Специальные двигательные умения и навыки | | | | | | | Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств. Приемы и действия по преодолению полосы препятствий.  Организация и проведение стрельб. Техника безопасности при стрельбе.  Формирование психофизических навыков; развитие и совершенствование статической и динамической силы*,* силовой выносливости*,* общей выносливости*,* гибкости с помощью занятий самбо, рукопашный бой, дзю-до. Формирование сложно-координационных движенийипсихофизических навыков с помощью занятий восточными единоборствами*:* каратэ-до*,* айкидо и др. Приемы защиты и самообороны. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях единоборствами. | |  | | |  | | |  | | | |  | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК8 | |  | | | | |  | |
|  | **Практические занятия**  *Развитие прыгучести и овладение навыками преодоления препятствий.* | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 1-2 | Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений:  Переползание: на четвереньках, на боку, по-пластунски, с грузом. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| 3 | Лазание: на гимнастической стенке, по канату, по шесту, по лестнице. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 4 | Подъем упор силой на перекладине, по лестнице. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| 5 | Передвижение по узкой и неустойчивой опоре. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 6 | Выполнение опорных прыжков с использованием гимнастических снарядов.  Безопорные прыжки. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| 7 | Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков:  Прыжки с преодолением вертикальных препятствий (прыжки в высоту с разбега различными способами и прыжки с шестом); | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | Л1-Л10;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| 8 | Прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног; в длину с разбега различными способами, тройной прыжок). | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование координации движений | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 9 | Прыжки через скакалку. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| 10 | Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений:    Совершенствование координации движений | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | Л1-Л2;М4  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование развития силы, быстроты, пры совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.гучести, гибкости, прыжковой выносливости | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| 11-12 | Совершенствование развития силы, быстроты, прыгучести, гибкости, прыжковой выносливости. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
| 13-14 | Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий:  Занятия по преодолению полосы препятствий. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | Л1-Л2;М5  П4-П5 | | | | ОК2-ОК7 | |  | | | | |  | |
|  | **Самостоятельная работа**  Совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  |  | | | |  | |  | | | | |  | |
| Раздел. 3.Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тема 3.1. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности | | | | | | | Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | Л1-Л13 М1-5  П4-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
|  |  | | | | | | | Личное отношение к здоровью. Режим труда и отдыха. Суточный биоритм и жизнедеятельность организма. Полноценный сон. Сбалансированное питание. Вода и ее значение для организма. Соблюдение личной гигиены. Основные факторы оздоровления: дыхательная гимнастика, двигательная активность, психогимнастика др. Методика индивидуального подхода и применение средств физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств, совершенствования функциональных систем и профилактики простудных заболеваний. Методика составления индивидуальных программ физического самосовершенствования. | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
|  |  | | | | | | | Несовместимость занятий физической культурой и спортом с вредными привычками. Влияние вредных привычек на профессиональную пригодность, на физическое развитие, работоспособность человека, возникновение заболеваний органов дыхания, кровообращения, эндокринной системы и новообразований. Физиологические механизмы использования средств физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления работоспособности, снижения негативного воздействия вредных привычек. Роль семьи в формировании здорового образа жизни. | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
|  | **Теоретические и практические занятия**  *Физические упражнения в аэробном режиме.* | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
| 15-16 | Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности:  Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 17-18- | Оздоровительное плавание или катание на лыжах. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 19-20 | Закаливание с использованием природных факторов. Совершенствование приемов самомассажа. Проведение студентами фрагментов занятий. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 21-22 | *Аэробика.*  Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы, выполняемые под ритмичную музыку с целью совершенствования чувства темпа, ритма, координации движений, гибкости, силы, выносливости. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 23-24 | Базовые элементы:шаги, бег на месте, поднимание бёдер, махи ногами, выпады, подскоки, скип. Разучивание и совершенствование индивидуально подобранных композиций из упражнений*,* выполняемых с разной амплитудой*,* траекторией*,* ритмом*,* темпом*,* пространственной точностью. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| **Самостоятельная работа** Оздоровительное плавание или катание на лыжах | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
| 25-26 | Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 27 | *Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.*  Разучивание и совершенствование выполнения дыхательных упражнений. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование приемов самомассажа. | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
| 28-29 | Составление индивидуальных программ физического самосовершенствования оздоровительной, тренировочной и профессиональной направленности | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 30-31 | Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной  направленности. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
| 32-33- | Разучивание и совершенствование выполнения динамических упражнений с напряжением мышц (гантельная гимнастика, жим кистью теннисного мяча, сгибание и разгибание рук в упоре, работа с эспандером и на тренажерах) | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной  направленности | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
| 34 | Разучивание и совершенствование выполнения статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости | | | | | | | | | 1 | | |  | | | 1 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 35-36 | Ациклические спортивные игры по выбору преподавателя и обучающихся: баскетбол, настольный теннис, волейбол, мини-футбол. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 37 | Разучивание и совершенствование простейших психогимнастических упражнений. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование выполнения статических силовых упражнений, направленных на развитие выносливости. | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
|  | Тема 3.2. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | | | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спор­тивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов .  *Спортивно-оздоровительный туризм.* Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
|  |  | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
|  | **Практические занятия**  *Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, спортивные и подвижные игры (по выбору преподавателя и обучающихся).* | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
| 40-41 | *Плавание:*  *Упражнения на суше.*  Обучение упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 42- | *Упражнения в воде.*  Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 43- | Развитие физических качеств в преодолении разных дистанций (равномерный и повторный метод тренировки). | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 44-45 | Обучение технике старта и поворота. Проведение обучающимися разминки. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | | | | У1-У8  З1-З5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 46 | Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и обучающихся).  *Дартс*.  Техника броска в дартсе. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 47 | Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 48 | Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков». | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
| 49-50 | Организация и проведение похода выходного дня. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся.**  ***Выполнение домашних заданий:***   1. Упражнениям для проведения разминки и самостоятельных занятий по развитию силовой выносливости и гибкости. 2. Совершенствование техники плавания избранным и дополнительным способом 3. Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием 4. Отработка умения бросания дротиков. 5. Отработка набора очков | | | | | | | | | 5 | | | 5 | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
|  | *2 курс. 4семестр всего часов* | | | | | | | | | 96 | | | 30 | | |  | | | | 66 | | | |  | |  |  | | | | | |  |
|  | Тема 3.3 Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков | | | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Физическая, функциональная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Тактическая подготовка в спорте. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и Универсиады. Спор­тивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов . | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | | ОК2-ОК7 |  | | | | | |  |
|  |  | | | *Спортивно-оздоровительный туризм.* Физическая (общая и специальная) подготовка туристов-спортсменов. Организация и проведение похода и путешествия: разработка маршрута, составление плана-графика движения, составление сметы похода, распределение обязанностей в группе, подготовка снаряжения, составление меню, фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках, определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов, развертывание лагеря, разжигание костра, приготовление пищи на костре, отработка техники и тактики движения в походе, ориентирование на местности, обеспечение безопасности в походе. Организация и проведение массовых туристских мероприятий, походов выходного дня и экскурсий. | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  |  | | | | | |  |
|  | **Теоретические и практические занятия** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | | | | | |  | |  | | | | | | |  |
| 51-52 | Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики:  Вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 53-54 | Микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 55-56 | Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 57-58 | Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа** Релаксационные упражнения, для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 59-60 | Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 61-62- | Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости (упражнения с гантелями, атлетическая гимнастика, силовая аэробика, упражнения на тренажерах); | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 63-64- | Совершенствование ППФП, направленной на развитие точности двигательного и зрительного анализаторов (броски мяча на точность попадания, жонглирование теннисными мячами ); | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 65-66 | Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа** Совершенствование выполнения упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 67-68 | Упражнения на координацию на месте и в движении, ведение баскетбольного мяча, передача мяча в движении. Двусторонние игры в волейбол, баскетбол и т.п. | | | | | | | | | 2 | | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование ППФП, направленной на развитие выносливости | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
|  | Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях | | | | Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом тире любой модификации, включая электронный.  Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
|  | **Теоретические занятия** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
|  |  | | | | **Использование на занятиях:**  - элементов индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности: легкая атлетика, лыжи, плавание, гимнастика и др.- элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика. | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 69-70 | Освоение простейших приемов психической саморегуляции. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 71-72 | Разучивание комплексов упражнений для совершенствования быстроты реагирования. | | | | | | | | | 2 | | |  | | | 2 | | | |  | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
|  | **Практические занятия** | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
|  | **Тренировка на тренажерах*.***  Тренировка мышц по принципу "снизу вверх", т.е. сначала мышцы ног, а в конце - мышцы рук и плечевого пояса. Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняются в последнюю очередь. | | | | | | **Использование на занятиях:**  - элементов игровой физкультурно-спортивной деятельности рекреационной направленности: подвижных игр, футбола, волейбола, баскетбола, тенниса, бадминтона, регби, лапты (мини-лапты, русской лапты, пляжной лапты); | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 73 | Р[астягивание мышц грудной клетки](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r1#r1) в пассивном режиме на тренажере для мышц спины | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 74 | [Тренировка мышц стопы и голени](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r2#r2) на тренажере для мышц ног.  . | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 75 | Т[ренировка внутренних и наружных мышц бедра](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r3#r3) на тренажере для отведения и приведения ноги в положении стоя. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа** Освоение простейших приемов психической саморегуляции. | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 76 | [Тренировка мышц грудной клетки](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r7#r7)  на тренажере для мышц грудной клетки. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 77 | [Тренировка мышц плеч](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r9#r9)  на тренажере для толчка руками. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа** Комплексы упражнений для совершенствования быстроты реагирования. | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 78 | [Тренировка мышц плеч, мышц верхней части спины и грудной клетки](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r10#r10) на тренажере для мышц спины. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 79 | [Тренировка мышц брюшного пресса](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r11#r11) на тренажере для мышц брюшного пресса. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 80 | Т[ренировка мышц брюшного пресса на тренажере](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r12#r12)  для поднимания ног в положении упора. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
| 81 | Тренировка на беговой дорожке | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | | |  | |  |
|  | **Самостоятельная работа**  [Тренировка мышц брюшного пресса](http://www.fitness-portal.ru/fitness_programme/standard/11b.htm#r11#r11) на тренажере для мышц брюшного пресса. | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
|  | Тема 3.4. Совершенствование навыков и умений, необходимых для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации и действий в экстремальных ситуациях | | | Подготовка граждан к защите Отечества. Основные понятия: военно-прикладные и служебно-прикладные виды спорта. Наставление по физической подготовке и спорту в Вооруженных Силах Российской Федерации. Военно-спортивный комплекс. Нормативы по физической подготовленности в Российской Армии. Методика проведения занятий в стрелковом тире любой модификации, включая электронный.  Особенности организации физической подготовки девушек. Подготовка к действиям в экстремальных ситуациях. | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
|  | **Практические занятия** *.* | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| *Ускоренное передвижение и легкая атлетика* | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 82 | Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, встречная эстафета. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| 83 | Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10 х10. Метание гранаты на дальность. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| 84 | Преодоление полосы препятствий | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| *Гимнастика и атлетическая подготовка.* | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 85 | Строевые приемы, упражнения на месте и в движении. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| 86 | Упражнение на перекладине: комбинированное силовое упражнение (подъем переворотом, подтягивание, подъем силой, поднимание ног). | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа** Бег на короткие дистанции: специальные беговые упражнения, старт и ускорение, | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 87 | Прыжок ноги врозь через козла в длину. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| 88 | Упражнение на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| 89 | Поднимание гири 24 кг. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| 90 | Комплексная тренировка – эстафета «Переноска тяжестей». | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| *Приемы рукопашного боя.* | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 91 | Приемы нападения и защиты без оружия. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6ОК7 | | | | |  | |  |
| 92 | Освобождение от захватов и обхватов нападающего. Обучение ударам: открытой ладонью с места и защитам от них; открытой ладонью в движении и защитам от них; локтями и коленями с места и защитам от них. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6  ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа** Бег на 1 км и 3км. Челночный бег 10 х10. Метание гранаты на дальность. | | | | | | | | | | 2 | | | 2 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 93 | Обучение 4-х ударным комбинациям ударов руками и ногами и защитам от них. Комбинация защитных и атакующих действий руками и ногами. Броски | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4;ОК6  ОК7 | | | | |  | |  |
| *Стрелковая подготовка.*  Стрелковая подготовка в тире любой модификации, включая электронный | | | | | | | | | |  | | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| 94 | Сборка, разборка автомата на время. Техника безопасности Выполнение упражнений | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4-ОК6  ОК7 | | | | |  | |  |
| 95 | Стрельба по неподвижной мишени. | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4-ОК6  ОК7 | | | | |  | |  |
| 96 | Соревнования по военно-прикладным видам спорта | | | | | | | | | 1 | | |  | | |  | | | | 1 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2  ОК4-ОК6  ОК7 | | | | |  | |  |
| **Самостоятельная работа**  Стрельба по неподвижной мишени. | | | | | | | | | | 1 | | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | | |  | |  |
| **Раздел. 4.** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Тема 4.1 Использование средств физической культуры и спорта для обеспечения эффективной профессиональной деятельности и улучшения качества жизни | | | Задачи физической культуры и спорта в системе организации профессиональной и социальной жизнедеятельности.Качество жизни. Личная необходимость психофизической подготовки человека к труду. Психофизические нагрузки. Бюджет рабочего и свободного времени специалиста данного профиля. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, сезона. Влияние климатических, региональных условий, здорового образа жизни на жизнедеятельность работников. Прикладные виды спорта. Использование в процесс физического воспитания приемлемых для его целей средств и методов тренировки; соревновательной и судейской практики. Занятия физическими упражнениями оздоровительно-рекреативной направленности с целью оптимизации работоспособности и улучшения качества жизни. | | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  |
|  | **Практические занятия** | | | | Комплексирование различных видов физкультурно-рекреативной деятельности с гигиеническими и естественно-средовыми факторами в процессе физкультурно-рекреативной и туристской деятельности | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  |
| 96-97-98-99-100-101-102  103-104-105 | Однодневный поход | | | | | | | | | | 10 | |  | | |  | | | | 10 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | |  | | |  |
| -106-107-108 | Подготовка и проведение соревнований по избранным видам физкультурно-спортивной деятельности. | | | | | | | | | | 3 | |  | | |  | | | | 3 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | |  | | |  |
| 109-110 | Самостоятельное проведение студентами фрагментов занятий рекреативно-оздоровительной направленности. | | | | | | | | | | 2 | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | |  | | |  |
|  | **Теоретические занятия** | | | | | | | | | |  | |  | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  |
| 11-112 | **Вариативная часть:**  Тест: «Формирование профессионально важных психических качеств профессиональной направленности средствами физической культуры» | | | | | | | | | | 2 | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | |  | | |  |
| **Самостоятельная работа** Подготовка к тесту: «Формирование профессионально важных психических качеств профессиональной направленности средствами физической культуры» | | | | | | | | | | | 2 | | 2 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  |
| 113-114 | Тесты на владение профессионально значимыми умениями и навыками. | | | | | | | | | | 2 | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | |  | | |  |
| **Самостоятельная работа** Подготовка к тесту: Овладение профессионально значимыми умениями и навыками. | | | | | | | | | | | 2 | | 2 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  |
| 115-116 | Тестирование технической подготовки (баскетбол, волейбол, футбол). | | | | | | | | | | 2 | |  | | |  | | | | 2 | | | | Л1-Л10 М1-5  П1-П5 | | ОК2-ОК7 | | | |  | | |  |
| **Самостоятельная** Подготовка к тестированию технической подготовки | | | | | | | | | | | 1 | | 1 | | |  | | | |  | | | |  | |  | | | |  | | |  |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 8 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого 124+116=240 часов за 2 курса** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

В зависимости от возможностей, которыми располагает образовательное учреждение, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» могут быть использованы:

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств**,**  скалодром и др.);

открытые спортивные площадки: баскетбольная; бадминтонная, для рукопашного боя; волейбольная, теннисная, мини-футбольная, хоккейная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;

каток, роллердром;

учебно-методический кабинет, оснащенный техническими средствами обучения, методическим обеспечением и компьютерами, имеющими выход в сеть Интернет, для внеаудиторной работы;

помещение для гидротермических процедур;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

**Примерный перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы:*

пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:*

персональный компьютер специальной конфигурации; [интерактивная доск](http://leater.dn.ua/index/259.htm)а;

[система тестирования и опроса](http://leater.dn.ua/index/279.htm); [мультимедийный проектор (видеопроектор)](http://leater.dn.ua/index/2108.htm);

[экран](http://leater.dn.ua/index/2105.htm); [видеопрезентер](http://leater.dn.ua/index/275.htm); документ камера, видеомагнитофон, электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов сред. проф. заведений

2-е изд., перераб. – М: Альфа-М: ИНФРА-М, 2010. – 336 с.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта:

учебник / И.С.Барчуков; под общ. ред. Г.В.Барчуковой. – М.:

КНОРУС, 2011. – 368 с. – (Среднее профессиональное образование).

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред.

проф. образования – М.: Издательский центр «Академия», 2010.

– 272 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное

пособие для студентов средних профессиональных заведений – М.:

Академия, 2007. – 152 с.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И.

Физическая культура: учебное пособие для студентов средних

профессиональных заведений – М.: Академия, 2010. – 176 с.

**Дополнительные источники:**

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основ физической культуры и спорта: учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по направлениям 030500 «Юриспруденция» и 032101 «Физическая культура и спорт»/С.В.Алексеев; под ред. П.В.Крашенинникова. – 2-е изд., стереотип. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2007. – 671 с.
2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов:Учеб.пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2002. – 165 с.
3. Аппенянский А.И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме [Текст]: учеб. пособие / А.И. Аппенянский; Российская международная академия туризма. – М. : Советский спорт, 2006. – 196 с. : ил.- (Профессиональное туристское образование).
4. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общ. ред. Н.Н.Маликова. - 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 528 с.
6. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М. Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 314, (1) с.: ил.
7. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник/ А.А.Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.: ил. – (Высшее образование).
8. Васильков А.А. Теория и методика спорта: учебник / А.А.Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование).
9. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: Издательство: Гардарики, 2007. - 224 с**.**
10. Виноградов Г.П. Атлетизм: Теория и методика тренировки [Текст]: Учебник для высших учебных заведений / Г.П.Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.: ил.
11. Гергель Ю.Г., Шубский А.О. Дзюдо от спорта до самообороны. Учебно-методическое пособие [Текст]/ Ю.Г.Гергель, А.О.Шубский. – М.: - Советский спорт. 2006. – 133 с.: ил.
12. Гимнастика М.Л.Журавин, О.В.Загрядская, Н.В.Казакевич и др.; под ред. М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 448 с.
13. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая палка) – М.: Физкультура и спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках).
14. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках).
15. Глейберман А.Н. Упражнения со скакалкой. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 – 234 с., ил. (Спорт в рисунках).
16. Городнова М.Ю. Методические рекомендации к проведению урока профилактики наркологических заболеваний среди учащихся общеобразовательных учреждений. / Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 44 с.
17. Григоревич В.В. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие / В.В. Григоревич. М.: Советский спорт, 2008. – 288с.
18. Грецов А.Г. Методика профилактики табакокурения в подростковых и молодежных группах. / Методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2008. – 28 с.
19. Грецов А.Г. Психологический тренинг в профилактике наркозависимости подростков и молодежи в спорте, образовании, клубной работе./Учебное пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2007. – 156 с.
20. Гришина Ю.И. Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры. СПб.: ООО «Синтез Бук». 2008. 336 с.
21. Губа В.П., Родин А.В.Волейбол в университете: Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе [Текст]: учебн. пособие / Д.В.Губа, А.В.Родин М.: Советский спорт, 2009. – 164 с.
22. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С.Дворкин, А.П.Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
23. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. – М.: МГИУ, 2007. - 192 с.
24. Евсеев С.П. Формирование двигательных действий с помощью тренажеров / С.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 90 с.
25. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике / C.П. Евсеев. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 254 с.
26. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание / Ю.И.Евсеев. – Ростов н/Д : Феникс, 2010. – 380 с.: ил. – (Высшее образование).
27. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.
28. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 464 с.
29. Жидких Т.М., Мельниченко И.И., Минеев В.С. Организация, подготовка и проведение Смотра-конкурса по физической подготовке учащихся допризывного возраста. – СПб.: Астерион, 2004. – 110 с.
30. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
31. Кабачков В.А., Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. – М.: «Высшая школа», 1991. – 224 с.
32. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи [Текст]: науч.-метод. пособие / В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.: ил.
33. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие – М.: Советский спорт – 2003. – 224 с.
34. Лукьянов В.И. Россия и олимпийское движение: вчера-сегодня-завтра. – М.: Терра-Спорт, 2004. – 256 с.: ил.
35. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
36. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.

**Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной

политики Российской Федерации**:** Web: http://minstm.gov.ru.

1. Федеральный портал «Российское образование»:

Web:<http://www.edu.ru>.

1. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
3. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.
4. **Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения спортивных занятий, тренировок, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | **Характеристика основных видов учебной деятельности** | Формы и методы контроля и оценки  результатов обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| Ведение. Физическая  культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта.  Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания.  Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |  |
| **Раздел 1.** Основы методики самостоятельных занятий  физическими упражнениями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений.  Умение организовывать занятия физическими упражнениями  различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.  Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены | Текущий контроль:  *Самостоятельная работа*  *Контрольная работа* |
| **Раздел 2.** Самоконтроль, его  основные методы, показатели и критерии  оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического раз-  вития, телосложения, функционального состояния организма,  физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими  упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | Текущий контроль:  - *Самостоятельная работа*  *Тестирование*  *Контрольная работа* |
| **Раздел 3.** Психофизиологические основы учебного  и производственного  труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная  деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.  Использование знаний динамики работоспособности в учебном  году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального,  психического и психофизического утомления.  Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для  повышения работоспособности | Текущий контроль:  *Самостоятельная работа*  *Тестирование*  *Контрольная работа* |
| **Раздел. 4.** Физическая культура  в профессиональной деятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.  Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными вида-  ми двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для  профилактики профессиональных заболеваний.  Умение использовать на практике результаты компьютерного  тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования | Текущий контроль:  -  *Самостоятельная работа*  *Тестирование*  *Контрольная работа*  *Зачет*  *Промежуточная аттестация* |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоение общие компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценка |
| 1 | 2 | 3 |
| ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | -наличие положительных отзывов от мастера производственного обучения;  -демонстрация интереса к будущей профессии;  -активность, инициативность в процессе освоения профессиональной деятельности | Оценка возможностей и проявляемого интереса к изучению материала |
| ОК2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем | -правильность выбора и применение способов решения профессиональных задач в области организации работ на заправочных станциях (АЗС);  -демонстрация правильной последовательности действий во время выполнения практических работ, заданий по учебной и производственной практике | Проверка на соответствие нормативам и последовательности выполнения тех или иных видов работ;  Экспертная оценка выполнения практических работ. |
| ОК3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы | -решение стандартных и нештатных профессиональных задач в области собственной деятельности по организации заправочных работ;  -самоанализ и коррекция результатов собственной работы | Оценка результата выполненной работы |
| ОК4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач | -эффективный поиск необходимой информации;  -использование различных источников; включая электронные | Оценка результатов поиска необходимой информации |
| ОК5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности | -демонстрация навыков использования информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности;  -работа с различными прикладными программами | Оценка количества и качества используемых информационно-коммуникационных технологий |
| ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами | -взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения | Экспертная оценка качества общения |
| ОК7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей) | -демонстрация готовности к исполнению воинской обязанности | Экспертная оценка использования профессиональных навыков в подготовке к службе в Вооруженных силах РФ |

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Контрольная работа* предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов, которые определяются с учетом подготовки студентов, поступивших в учебное заведение. Контрольная работа проводится, как правило, в конце первого полугодия и позволяет ввести корректировку в программу изучения учебной дисциплины в зависимости от результатов выполнения учебных нормативов.

*Зачёт.* Зачет проводится ежегодно в конце учебного года и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов. Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреп­лены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

*Итоговая аттестация.* Дифференцированный зачет или зачет проводятся в зависимости от количества часов, отведенных на изучение учебной дисциплины Физическая культура (таблицы 1,2).