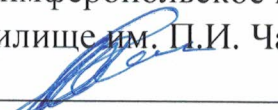


ПРИНЯТО  
Решением Совета училища  
ГБПОУ РК «Симферопольское  
музыкальное училище  
им. П.И. Чайковского»  
от «28» августа 2023 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО  
Заместителем директора ГБПОУ РК  
«Симферопольское музыкальное  
училище им. П.И. Чайковского»  
  
Л.А. Рыбалка  
от «28» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебной дисциплины**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Обязательной части учебных циклов ППССЗ  
**ОГСЭ.00** Общий гуманитарный и  
социально-экономический учебный цикл  
**ОГСЭ.05** Физическая культура

программ подготовки специалиста среднего звена  
углубленной подготовки по специальностям  
Инструментальное исполнительство  
(по видам инструментов)  
Вокальное искусство  
Хоровое дирижирование  
Теория музыки

**Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и примерных программ общеобразовательных дисциплин, отвечающих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.**

**53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов)**

**53.02.04 Вокальное искусство**

**53.02.06 Хоровое дирижирование**

**53.02.07 Теория музыки.**

**Организация-разработчик: ГБПОУ РК «Симферопольское музыкальное училище имени П.И. Чайковского»**

**Разработчик: Шульга А.А., преподаватель высшей категории ПЦК «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»**

**Рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»**

**Протокол № 1 от «27» августа 2020 г.**

# **I. ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>9</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>11</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>32</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>33</b>

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **Физическая культура**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программ подготовки специалиста среднего звена углубленной подготовки в соответствии с ФГОС по специальностям СПО, реализуемым в ГБПОУ РК «Симферопольское музыкальное училище имени П.И. Чайковского»

53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов);

53.02.04 Вокальное искусство;

53.02.06 Хоровое дирижирование;

53.02.07 Теория музыки

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

ОД. 00 Общеобразовательный учебный цикл

ОД.01 Учебные дисциплины

ОД.01.06 Физическая культура

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

ОГСЭ.05 Физическая культура

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

**Целью** физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности.

В процессе физического воспитания студентов решаются следующие **основные задачи:**

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- составлять и выполнять комплекс упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;

- соблюдать безопасность выполнения физических упражнений и проведения туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствовании техники движений, включение занятий физической культуры и спорта в активный отдых и досуг.

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

- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

**Владеть следующими общими и профессиональными компетенциями:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 424 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 248 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

Время изучения: 1-7 семестр

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>424</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>248</b>
<b>в том числе:</b>	
практические занятия	<b>234</b>
контрольные мероприятия	<b>14</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>176</b>
<i>Не дифференцированный зачет – 1-7 семестр;</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура ОД.01.06, ОГСЭ.05

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Развитие общей выносливости	<b>Практическое занятие.</b> Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Классификация видов легкой атлетики. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование. Общefизические упражнения. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1.Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.267-278) 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	3
<b>Тема 1.2.</b> Развитие скоростной выносливости. Повторение высокого и низкого стартов	<b>Практическое занятие</b> Постановка стартовых колодок. Последовательность выполнения команд. Техника работы рук и ног.	6	2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.267-278) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
<b>Тема 1.3.</b> Повторение техники прыжков в длину с	<b>Практическое занятие</b> Техника бега с низкого и высокого стартов. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.	6	2



места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м		
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (стр.267-278) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
<b>Тема 1.4.</b> Развитие скоростно-силовой выносливости	<b>Практическое занятие</b> 1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 3 км	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	3
<b>Тема 1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши	<b>Практическое занятие</b> 1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
	<b>Контрольные мероприятия</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м - девушки, 3000 м - юноши	2	3
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>		<b>68</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практическое занятие</b>	4	2

Волейбол	<p>Разминка. Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке.  Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.  Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.  Расстановка игроков. Двусторонняя игра.</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278)</li> <li>2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся.</li> </ol>	1	3
<p><b>Тема 2.2.</b>  Совершенствование техники нижней прямой подачи.  Обучение техники верхней прямой подач.  Двусторонняя игра.</p>	<p><b>Практическое занятие</b>  Теоретические сведения о волейболе.  Техника безопасности во время занятий волейболом.  Правила игры.  Подготовительные и имитационные упражнения.  Упражнения с набивными мячами.  Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.</p>	2	2
Двусторонняя игра.	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278)</li> <li>2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</li> </ol>	2	3
<p><b>Тема 2.3.</b>  Обучение техники нападающего удара.  Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.</p>	<p><b>Практическое занятие</b>  Подготовительные и имитационные упражнения.  Упражнения с набивными мячами.  Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.  Демонстрация правил расстановки игроков  Двусторонняя игра</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для</p>	2	3

Двусторонняя игра	СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.4.</b> Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подачи. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения Совершенствование технических приемов волейбола Совершенствование техники нижней прямой подачи Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи Двусторонняя игра	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Тема 2.5.</b> Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара Имитационные упражнения для обучения техники работы ног Имитационные упражнения с теннисными шариками Нападающий удар в парах Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков Двусторонняя игра	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных	2	3

	занятий.		
<b>Тема 2.6.</b> Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п. (исходное положение) Совершенствование техники волейбольных подач Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера. Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку» Двусторонняя игра	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	3
	<b>Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов</b>	2	3
<b>Тема 2.7.</b> Закрепление техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара с последующей одиночной подачей	<b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Техника перемещений Прием и передача мяча в движении Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед Двусторонняя игра	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1	3
<b>Тема 2.8.</b> Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема	<b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных и.п. Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону	4	2

<p>мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра</p>	<p>соперника) Нападающий удар в парах Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) Двусторонняя игра <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	3
<p><b>Тема 2.9.</b> Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных и.п. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер) Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер) Разучивание техники одиночного блока. Двусторонняя игра</p>	2	2
<p>Двусторонняя игра</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	5	3
<p><b>Тема 2.10.</b> Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных и.п. Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера. Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера. Двусторонняя игра</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для</p>	2	3

	СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 2.11.</b> Тренировка игры 1-3-2, 6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие.</b> Подготовительные и специальные беговые упражнения; Прием и передача мяча из различных и.п. Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера) Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера) Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	3	3
<b>Тема 2.12.</b> Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие.</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных и.п. Выполнение контрольного норматива по ОФП (сгибание и разгибание рук, поднимание и опускание туловища) Двусторонняя игра	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Тема 2.13.</b> Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Тренировка нижней	<b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных и.п. Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со2 номера)	2	2

<p>прямой и верхней прямой подач. Двусторонняя игра</p>	<p>Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера) Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. Двусторонняя игра</p>		
	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близнаевский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	2	3
<p><b>Тема 2.14.</b> Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных и.п. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи) Двусторонняя игра</p>	2	2
<p>руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи).</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близнаевский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	3
<p>Выполнение контрольного норматива по ОФП</p>	<p><b>Контрольные мероприятия</b> <b>Выполнение контрольного норматива по ОФП</b></p>	2	3
<p><b>Раздел 3. Баскетбол</b></p>		54	
<p><b>Тема 3.1.</b> Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки,</p>	<p><b>Практическое занятие.</b> Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча) Стойки Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча Упражнения для развития силы</p>	4	2

повороты). Повторение техники передачи мяча	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1	3
<b>Тема 3.2.</b> Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении	<b>Практическое занятие.</b> Упражнения для развития силы Способы передач мяча Ловля мяча двумя руками Упражнения с набивными мячами Эстафеты. Остановки по сигналу Упражнения для развития быстроты.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1	3
<b>Тема 3.3.</b> Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча	<b>Практическое занятие.</b> Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко Ведение мяча: высокое и низкое Ведение мяча с изменением скорости	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1	3
<b>Тема 3.4.</b> Повторение техники владения мячом (передвижения,	<b>Практическое занятие</b> Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты) Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.)	2	2



прыжки, остановки)	<p>Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябилина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278)</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	3
<b>Тема 3.5.</b> Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Техника игры в нападении</p> <p>Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу</p> <p>Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)</p> <p>Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты</p> <p>Двусторонняя игра</p>	4	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябилина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278)</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	3
<b>Тема 3.6.</b> Закрепление техники защиты и техники нападения	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Техника игры в нападении и защите</p> <p>Передача мяча. Ловля мяча. Ведение мяча.</p> <p>Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).</p> <p>Двусторонняя игра.</p>	2	2
	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябилина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278)</p> <p>2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.</p>	3	3
<b>Тема 3.7.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2

Выполнение контрольного норматива по баскетболу	Техника игры в нападении Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек). Двусторонняя игра		
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	3	3
<b>Тема 3.8.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	<b>Практическое занятие</b> Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча) Встречная передача мяча Передача мяча в тройках Передача мяча бегущему впереди Бег в сочетании с остановками Бег по прямой или по отрезкам Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения Ведение с остановкой, поворотом и передачей Ведение с обводкой одного и двух соперников Эстафеты с ведением мяча	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	3	3
<b>Тема 3.9.</b> Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных	<b>Практическое занятие</b> Техника выполнения бросков Броски в корзину из-под щита с места Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком Броски в корзину со встречной передачи Броски в корзину со средних дистанций с места	2	2

расстояний	Штрафные броски Игра 1x1 с броском в корзину.		
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	3	3
<b>Тема 3.10.</b> Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре	<b>Практическое занятие</b> 1 Разминка 2 Специальные и подготовительные упражнения 3 Выполнение технических приемов 4 Двусторонняя игра. <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	2
<b>Тема 3.11.</b> Техника защищающегося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П. (исходное положение)	<b>Практическое занятие</b> 1 Основные стойки. 2 Передвижения в стойках. 3 Выполнение защитных действий против двух игроков. 4 Индивидуальные действия в защите. 5 Двусторонняя игра. <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2	3
	<b>Контрольные мероприятия</b> Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов	2	3

<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>70</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации	<b>Содержание учебного материала:</b> Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач Метод повторных усилий Метод максимальных усилий. Типичные приемы силовой тренировки	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	2	3
<b>Тема 4.2.</b> Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	<b>Практическое занятие</b> Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке Общefизическая подготовка Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений) Бицепс. Хват штанги сверху	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	1	3
<b>Тема 4.3.</b> Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц	<b>Практическое занятие</b> Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись» Висы на перекладине Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений) Тяга штанги из положения «вис выше колен»	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.	2	3

	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
<b>Тема 4.4.</b> Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс Тяга штанги к груди в наклоне Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги - 60% от max) Тяга штанги с помоста  <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	2
<b>Тема 4.5.</b> Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах	<b>Практическое занятие</b> Общefизическая подготовка Упражнения для развития основных мышечных групп Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений) Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)  <b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	4	2
<b>Тема 4.6.</b> Жимовые упражнения в положение лежа.	<b>Практическое занятие</b> Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max.) Ноги на блочных системах Выполнять три подхода на блочной системе в положении сидя (ноги врозь, 18 повторений)	4	2

<p>Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра</p>	<p>Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)</p> <p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	3	3
<p><b>Тема 4.7.</b> Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Приседание со штангой (4 подхода по 6 повторений 75% от max) Упражнения на мышцы брюшного пресса на станке Жим штанги широким хватом (6 подходов по 8 повторений 70% от max) Упражнения на развитие мышц ног на блочных системах.</p>	4	2
<p>Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	5	3
<p><b>Тема 4.8.</b> Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений.</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Упражнения на бицепс с гантелями (8 подходов по 12 повторений) Тяга гири в упоре одной рукой Упражнения на развитие мышц ног с собственным весом. Упражнения на развитие прямой мышцы живота с собственным весом Упражнения на развитие мышц рук с собственным весом</p>	4	2
<p>Упражнения с собственным весом</p>	<p><b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябинина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016.</p> <p>1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.</p>	5	3
<p><b>Тема 4.9</b> Упражнения на</p>	<p><b>Практическое занятие</b> Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг</p>	4	2

турнике: подтягивание с отягощением, подъем ног к перекладине Закрепление основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах (круговая тренировка)	Подъем ног 4 подхода по 10 повторений Закрепление основных элементов техники для развития двуглавой мышцы плеча, мышц шеи и трапецевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями.		
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	3	3
<b>Тема 4.10</b> Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии	<b>Практическое занятие</b> Теоретические сведения об использовании атлетической гимнастики. Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.	3	3
<b>Тема 4.11</b> Выполнение изученных и закрепленных навыков	<b>Практическое занятие</b> Толчок гири одной рукой Жим гири двумя руками (вес гири - 5 килограмм) Упражнения на развитие гибкости плечевых суставов Упражнения на подвижность тазобедренных суставов	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278)	4	3

	2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
	<b>Контрольные мероприятия</b> Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов	2	3
<b>Раздел 5 Настольный теннис</b>		<b>124</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Техника обращения с теннисной ракеткой	<b>Практическое занятие</b> Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча.	8	2
<b>Тема 5.2.</b> Обучение ударам толчок слева, срезка справа, срезка слева	<b>Практическое занятие</b> Обучение технике удара толчок слева, срезка справа, срезка слева с помощью тренировочной стенки и набросов преподавателя, работа в парах. Выполнение упражнений на развитие скоростных качеств. ОРУ, упражнения на развитие мышц верхних и нижних конечностей совершенствование техники разучиваемых ударов. Парная работа над ударами на теннисных столах.	10	2
<b>Тема 5.3.</b> Отработка ударов срезка слева и справа.	<b>Практическое занятие</b> Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отработка ударов в парах. Упражнения на координацию. Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног	8	2
<b>Тема 5.4.</b> Совершенствование изученных элементов	<b>Практическое занятие</b> Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	4	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование пройденных элементов, подготовка к итоговому семестровому тестированию.	27	3
	<b>Контрольные мероприятия</b> Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».	2	3
<b>Тема 5.5.</b> Тренировочные	<b>Практическое занятие</b> Игра срезкой на удержание мяча. Выполнение ударов с направлением мяча по прямой и по	6	2



игры	диагонали. Игра срезкой, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение и угол наклона ракетки. Беговые и прыжковые упражнения. Игры на удержание мяча на столе накатами. Упражнения с переводом направления ударов.		
<b>Тема 5.6.</b> Отработка подачи	<b>Практическое занятие</b> Выполнение подачи. Необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара. Подача в заданные части стола. Упражнения на удержание мяча накатами и срезками.	4	2
<b>Тема 5.7.</b> Изучение игровых комбинаций и связок ударов	<b>Практическое занятие</b> Закрытые комбинации из 2-3 ударов. Игра срезкой справа и слева по прямой и диагонали. Игра накатом справа и слева по прямой и диагонали с использованием мишеней на столе. Удары справа и слева накатом по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания. Выполнение ударов в пустую часть стола. Удары справа и слева накатом с акцентом на высоту полета мяча. Демонстрация различных по высоте ударов и их связи с отскоком мяча. Розыгрыш комбинаций с последующим завершением атаки. Выполнение ударов срезкой с последующим выходом на атаку. Комбинация с завершающим ударом при игре накатами. Розыгрыш очка с подачей и завершением атаки. Выполнение ударов с последующим обязательным завершением атаки с короткого мяча. Игры высокой подвижности. Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.	16	2
<b>Тема 5.8.</b> Игры между учащимися	<b>Практическое занятие</b> Игра по всему столу с использованием всех технических действий. Соревновательные игры со счетом.	12	2
	<b>Самостоятельная работа.</b> Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование пройденных элементов, подготовка к итоговому семестровому тестированию.	25	3
	<b>Контрольные мероприятия</b> Тестирование теннисных умений	2	3
<b>Раздел 6. Воспитание специальных навыков</b>		<b>54</b>	
<b>Тема 6.1</b> Воспитание специальной выносливости	<b>Практическое занятие</b> 1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы) 3. Спортивные игры	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для	4	3

	СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близнаевский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр188-196).		
<b>Тема 6.2</b> Воспитание гибкости	<b>Практическое занятие</b> 1. Комплекс упражнений на растяжку мышц 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости 3. Упражнения с гимнастическими палками 4. Упражнения у шведской стенки	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близнаевский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр.188-196)	4	3
<b>Тема 6.3</b> Воспитание скоростно-силовых качеств	<b>Практическое занятие</b> 1. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков 2. Эстафетный бег 3. Прыжки в длину с места 4. Беговые и прыжковые упражнения	4	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близнаевский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).	4	3
<b>Тема 6.4</b> Прикладные виды спорта	<b>Практическое занятие</b> 1. Прикладные виды спорта 2. Туристическая эстафета 3. Основы игры в бадминтон	4	2

	4. Основы игры в теннис 5. Метание малого мяча		
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр.188-196).	4	3
<b>Тема 6.5</b> Пути совершенствования способности поддерживать равновесие	<b>Практическое занятие</b> 1. Оценка эффективности ППФП. 2. Комплекс упражнений на фитнесс мячах для равновесия 3. Комплекс упражнений для глаз 4. Упражнения для развития чувства пространства	6	2
	<b>Самостоятельная работа</b> обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А., Близневский А.Ю., Рябина С.К.- М.: Издательство Юрайт, 2016. 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики (ст. 267-278) 2. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр.188-196).	6	3
<b>Тема 6.6</b> Воспитание туристических навыков	<b>Практическое занятие</b> 1. Прохождение полосы препятствий 2. Оказание помощи пострадавшему 3. Элементы выживания в трудных условиях	4	2
	<b>Контрольные мероприятия</b> Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов	2	3
	<b>Всего:</b>	<b>424</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

##### Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 25 чел. в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	2
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	5
Мяч баскетбольный	5
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Сетка волейбольная	1
Теннисный стол	2
Скакалки	6
Баскетбольная форма	10
Волейбольная форма	10
Футбольная форма	10
Гимнастические маты	1
Ворота мини - футбольные	2
Шиты баскетбольные	2
Гимнастическая стенка	5

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

##### Основные источники:

- 1) Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
- 2) Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.

- 3) Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
- 4) Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
- 5) Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
- 6) Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
- 7) Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

**Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

**Интернет-ресурсы:**

- [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»  
[http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)  
[http:// 1 september. Ru](http://1september.ru)

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

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Умения:</b>	
составлять и выполнять комплекс упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных	Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов, зачет, реферат.

<p>особенностей организма;</p> <p>выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр;</p> <p>выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>соблюдать безопасность выполнения физических упражнений и проведения туристических походов;</p> <p>осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений, включение занятий физической культуры и спорта в активный отдых и досуг.</p>	
<p><b>Знания:</b></p>	
<p>о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p>	<p>Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов, зачет, реферат.</p>

<p>основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.</p>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 10. Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.</p>	<p>Дисциплинированность в посещении занятий. Регулярность и качество выполнения самостоятельной работы. Самостоятельный поиск и отбор учебной информации.</p> <p>Ответственно подходить к решению поставленных задач, регулярно пополнять свои знания, а так же совершенствовать свои умения и навыки. Использовать полученные знания для повышения качества своей жизни. Помогать в совершенствовании физических умений своим друзьям и близким. Пропагандировать среди сверстников здоровый образ жизни. Знать историю развития спорта и олимпийского движения в мире и Российской федерации. Добросовестно выполнять поставленные задачи.</p>

