ГБПОУ РК "СМУ им.П.И.Чайковского"
Подписано цифровой подписью: ГБПОУ РК "СМУ им.П.И.Чайковского"
Дата: 2026.11.02 12:12:40 +03'00'

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«СИМФЕРОПОЛЬСКОЕ МУЗЫКАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ ИМЕНИ П. И. ЧАЙКОВСКОГО»

ПРИНЯТО
Решением Советом училища
ГБПОУ РК «Симферопольское музыкальное училище
им. П.И. Чайковского»
от «26» августа 2026 г.
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Заместителем директора ГБПОУ РК
«Симферопольское музыкальное
училище им. П.И. Чайковского»
_____Л.А. Рыбалка _____
от «26» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

ОУЦ.00 Общеобразовательный учебный цикл
ОУП.00 Обязательные предметные области, **ОУП.10**

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

Симферополь
2026

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП.10 Физическая культура разработана на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по направлениям подготовки: 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов), 53.02.04 Вокальное искусство, 53.02.06 Хоровое дирижирование, 53.02.07 Теория музыки;
- Федерального образовательного стандарта среднего общего образования.

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

Разработчики: Бетер А.Н. преподаватель высшей категории ПЦК «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»,

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

Протокол № 1 от «26» августа 2026 г.

Председатель ПЦК _____ Ментешашвили Р.В.

СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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
Раздел 1. Легкая атлетика		**54**	
Тема 1.1. Развитие общей выносливости	**Практическое занятие.** 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. Общефизические упражнения. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.	6	2
	Самостоятельная работа 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 (стр.267-278) 2.Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 1.2. Развитие скоростной выносливости. Повторение высокого и низкого стартов	**Практическое занятие** Постановка стартовых колодок. Последовательность выполнения команд. Техника работы рук и ног.	6	2
	Самостоятельная работа 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 (стр.267-278) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема 1.3. Повторение техники прыжков в длину с	**Практическое занятие** 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		
	Самостоятельная работа 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 (стр.267-278) 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
Тема 1.4. Развитие скоростно-силовой выносливости	**Практическое занятие** 1. Варианты подбора разбега. 2. Совершенствование бега на короткие дистанции. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Бег по дистанции 3 км	6	2
	Самостоятельная работа 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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	3
Тема 1.5. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши	**Практическое занятие** 1. Специальные и подготовительные упражнения. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.	6	2
	Самостоятельная работа 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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	4	3
	Контрольные мероприятия Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м - девушки, 3000 м - юноши	2	3
Раздел 2. Спортивные игры		**68**	
Тема 2.1.	**Практическое занятие**	4	2

Волейбол	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.		
	Самостоятельная работа 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 игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий обучающихся.	1	3
Тема 2.2. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра.	**Практическое занятие** 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.	2	2
	Самостоятельная работа 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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2	3
Т**ема 2.3**. Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом.	**Практическое занятие** Подготовительные и имитационные упражнения. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. Демонстрация правил расстановки игроков Двусторонняя игра	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для	2	3

Двусторонняя игра	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. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.		
Тема 2.4. Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подач. Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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
Тема 2.5. Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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	2	3

	занятий.		
Тема 2.6. Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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
	Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов	2	3
Тема 2.7. Закрепление техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара с последующей одиночной подачей	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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.	1	3
Тема 2.8. Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема	**Практическое занятие** 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

мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра	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		
	Самостоятельная работа 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.	1	3
Тема 2.9. Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра	**Практическое занятие** 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	2	2
	Самостоятельная работа 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.	5	3
Тема 2.10. Тренировка игры в защите. Тренировка техники волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП	**Практическое занятие** 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	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для	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.		
Тема 2.11. Тренировка игры 1-3-2, 6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра	**Практическое занятие.** 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
	Самостоятельная работа 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
Тема 2.12. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Двусторонняя игра	**Практическое занятие.** 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
	Самостоятельная работа 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
Тема 2.13. Тренировка игры 1-3-2,6-3-4. Тренировка нижней	**Практическое занятие** 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

прямой и верхней прямой подач. Двусторонняя игра	Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера) Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. Двусторонняя игра		
	Самостоятельная работа 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
Тема 2.14. Тренировка ранее изученных приемов и передач мяча двумя руками и снизу в различных комбинациях. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи). Выполнение контрольного норматива по ОФП	**Практическое занятие** Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передача мяча из различных и.п. Выполнение контрольного норматива по волейболу (подачи) Двусторонняя игра	2	2
	Самостоятельная работа 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.	1	3
	Контрольные мероприятия **Выполнение контрольного норматива по ОФП**	2	3
Раздел 3. Баскетбол		**54**	
Тема 3.1. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки,	**Практическое занятие.** 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	4	2

повороты). Повторение техники передачи мяча	**Самостоятельная работа** 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.	1	3
Тема 3.2. Повторение техники ведения и передачи мяча на месте и в движении	**Практическое занятие.** 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
	Самостоятельная работа 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.	1	3
Тема 3.3. Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча	**Практическое занятие.** 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
	Самостоятельная работа 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.	1	3
Тема 3.4. Повторение техники владения мячом (передвижения,	**Практическое занятие** 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)	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).		
	Самостоятельная работа 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.	1	3
Тема 3.5. Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты	**Практическое занятие** Техника игры в нападении Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки) Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты Двусторонняя игра	4	2
	Самостоятельная работа 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.	1	3
Тема 3.6. Закрепление техники защиты и техники нападения	**Практическое занятие** Техника игры в нападении и защите Передача мяча. Ловля мяча. Ведение мяча. Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча). Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа 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
Тема 3.7.	**Практическое занятие**	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		
	Самостоятельная работа 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
Тема 3.8. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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
Тема 3.9. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных	**Практическое занятие** 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 1х1 с броском в корзину.		
	Самостоятельная работа 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
Тема 3.10. Тренировка техники ведения мяча с остановкой и броском в корзину с конкретной точки. Тренировка тактической схемы - быстрый прорыв в паре	**Практическое занятие** 1 Разминка 2 Специальные и подготовительные упражнения 3 Выполнение технических приемов 4 Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа 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
Тема 3.11. Техника защищающегося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П. (исходное положение)	**Практическое занятие** 1 Основные стойки. 2 Передвижения в стойках. 3 Выполнение защитных действий против двух игроков. 4 Индивидуальные действия в защите. 5 Двусторонняя игра.	2	2
	Самостоятельная работа 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
	Контрольные мероприятия Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов	2	3

Раздел 4. Атлетическая гимнастика		**70**	
Тема 4.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации	**Содержание учебного материала:** 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
	Самостоятельная работа 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
Тема 4.2. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса	**Практическое занятие** Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке Общефизическая подготовка Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений) Бицепс. Хват штанги сверху	4	2
	Самостоятельная работа 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
Тема 4.3. Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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.		
Тема 4.4. 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	**Практическое занятие** 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	4	2
	Самостоятельная работа 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
Тема 4.5. Развитие четырехглавой мышцы бедра, икроножных мышц. Приседания со штангой, отягощениями на плечах. Упражнения на блочных тренажерах	**Практическое занятие** Общефизическая 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)	4	2
	Самостоятельная работа 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
Тема 4.6. Жимовые упражнения в положение лежа.	**Практическое занятие** 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

Приседания со штангой на плечах. Четырехглавая мышца бедра	Два подхода приседаний со штангой на плечах (30-40% от max)		
	Самостоятельная работа 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.	3	3
Тема 4.7. Жим штанги широким хватом на горизонтальной скамейке. Приседание со штангой на плечах. Упражнения на мышцы брюшного пресса	**Практическое занятие** 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.	4	2
	Самостоятельная работа 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.	5	3
Тема 4.8. Методы доводки различных групп мышц большим количеством повторений. Упражнения с собственным весом	**Практическое занятие** 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	4	2
	Самостоятельная работа 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.	5	3
Тема 4.9 Упражнения на	**Практическое занятие** Подтягивание 8 подходов вес 8-10 кг	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 трапециевидной мышцы на тренажерах, с отягощениями.		
	Самостоятельная работа 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.	3	3
Тема 4.10 Особенности использования атлетической гимнастики для подготовки к службе в армии	**Практическое занятие** Теоретические сведения об использовании атлетической гимнастики. Общеукрепляющие упражнения, силовые упражнения Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексов атлетической гимнастики	4	2
	Самостоятельная работа 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.	3	3
Тема 4.11 Выполнение изученных и закрепленных навыков	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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)	4	3

	2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.		
	Контрольные мероприятия Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов	2	3
Раздел 5 Настольный теннис		**124**	
Тема 5.1. Техника обращения с теннисной ракеткой	**Практическое занятие** 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
Тема 5.2. Обучение ударам толчок слева, срезка справа, срезка слева	**Практическое занятие** 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
Тема 5.3. Отработка ударов срезка слева и справа.	**Практическое занятие** Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание 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
Тема 5.4. Совершенствование изученных элементов	**Практическое занятие** Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.	4	2
	Самостоятельная работа. Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование пройденных элементов, подготовка к итоговому семестровому тестированию.	27	3
	Контрольные мероприятия Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».	2	3
Тема 5.5. Тренировочные	**Практическое занятие** 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.		
Тема 5.6. Отработка подач	**Практическое занятие** 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
Тема 5.7. Изучение игровых комбинаций и связок ударов	**Практическое занятие** 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
Тема 5.8. Игры между учащимися	**Практическое занятие** Игра по всему столу с использованием всех технических действий. Соревновательные игры со счетом.	12	2
	Самостоятельная работа. Утренняя гигиеническая гимнастика. Совершенствование пройденных элементов, подготовка к итоговому семестровому тестированию.	25	3
	Контрольные мероприятия Тестирование теннисных умений	2	3
Раздел 6. Воспитание специальных навыков		**54**	
Тема 6.1 Воспитание специальной выносливости	**Практическое занятие** 1. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. 2. Интервальная беговая тренировка (4*200м через 200м ходьбы) 3. Спортивные игры	6	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая культура: учебник и практикум для	4	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. Выполнение комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр188-196).		
Тема 6.2 Воспитание гибкости	**Практическое занятие** 1. Комплекс упражнений на растяжку мышц 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости 3. Упражнения с гимнастическими палками 4. Упражнения у шведской стенки	6	2
	Самостоятельная работа 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 комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр.188-196)	4	3
Тема 6.3 Воспитание скоростно-силовых качеств	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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 комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр. 152-156).	4	3
Тема 6.4 Прикладные виды спорта	**Практическое занятие** 1. Прикладные виды спорта 2. Туристическая эстафета 3. Основы игры в бадминтон	4	2

	4.Основы игры в теннис 5. Метание малого мяча		
	Самостоятельная работа 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 комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр.188-196).	4	3
Тема 6.5 Пути совершенствования способности поддерживать равновесие	**Практическое занятие** 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
	Самостоятельная работа 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 комплекса упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня (стр.188-196).	6	3
Тема 6.6 Воспитание туристических навыков	**Практическое занятие** 1. Прохождение полосы препятствий 2. Оказание помощи пострадавшему 3. Элементы выживания в трудных условиях	4	2
	Контрольные мероприятия Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов	2	3
	Всего:	**424**	

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 единовременную 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- Раздел «Электронные учебники»
http: // pedsovet.ru
http: // 1 september. 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.

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

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.	
Знания:	
о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;	Выполнение контрольных тестовых заданий, учебных нормативов, зачет, реферат.

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	
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.	Дисциплинированность в посещении занятий. Регулярность и качество выполнения самостоятельной работы. Самостоятельный поиск и отбор учебной информации. 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.