

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности:

26.02.02 Судостроение

Форма обучения: очная

Феодосия, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы СПО по специальности 26.02.02 Судостроение

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Разработчики:

Преподаватель

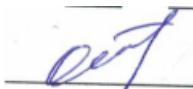


С.С.Жмуров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии технологии сварки и кораблестроения

Протокол № 9 от « 11 » 05 2022г.

Председатель ЦК



О.Ю. Остапенко

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Протокол № 9 от « 18 » 05 2022г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Структура и содержание учебной дисциплины</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>Условия реализации программы учебной дисциплины</b>	<b>19</b>
<b>4</b>	<b>Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины</b>	<b>20</b>

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) входящей в состав укрупненной группы **26.00.00 Техника и технологии кораблестроения и водного транспорта**, по специальности

**26.02.02 Судостроение.**

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08,	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	основы здорового образа жизни.
ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 02, ОК 03 ОК 07,		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
<b>Объем образовательной программы</b>	168	168
<b>Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем всего, в том числе:</b>	162	4
- лекции	12	-
- практические занятия	150	4
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	6	164
<b>Промежуточная аттестация в форме</b> - зачет - дифференцированный зачет		

**2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
Очная форма обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1 семестр</i>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.3. Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.5. Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.6. Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание скоростной выносливости.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.		
<b>Тема 1.7.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.2.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.4.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
тактики игры.	владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 2.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 2.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра.		
Раздел 3. Учебно-методический.		10	
Тема 3.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль		
Тема 3.2. Основы методики воспитания скоростных качеств	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.		
Тема 3.3. Основы методики воспитания гибкости.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.		
Тема 3.4. Основы методики воспитания ловкости	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.		
<i>2 семестр</i>			
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Лекция</b> Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу. <b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра. <b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.3. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>Практическое занятие</b> Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу. <b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.4. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу. <b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 4.5. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	<b>Практическое занятие</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра.		
Раздел 5. Оздоровительная гимнастика.		6	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Тема 5.3. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.1. Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
<b>Тема 6.3.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		
<b>Тема 6.4.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		
<b>Тема 6.5.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.		
<b>Тема 6.6.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 6000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса.		
<b>Раздел 7.</b> <b>Спортивные игры.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Лекция</b>		
	Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой).		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Правила игры.		
Тема 7.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Правила игры. Двусторонняя игра.		
Тема 7.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – подъемом, носком, «щечкой».		
Тема 7.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание быстроты и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – внутренней стороной носка, внешней стороной носка. Двусторонняя игра		
Тема 7.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие.</b> Воспитание координации и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары головой – вперед, в сторону, назад. Двусторонняя игра.		
Тема 7.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание координации, силы и выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.		
Тема 7.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости, силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.		
Тема 7.8. Футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники и тактики игры.	Воспитание ловкости, быстроты мышления. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов.		08
<i>3 семестр</i>			
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1. Основы методики воспитания скоростных качеств.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения (ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.2. Основы методики воспитания ловкости.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т.д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.3. Основы методики воспитания качества гибкости.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практическое занятие.</b></p> <p>Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающейся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.4. Основы методики воспитания силовых качеств.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 8.5. Основы методики воспитания общей выносливости.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «плодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.		
Раздел 9. Учебно-методический.		<b>8</b>	
Тема 9.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
Тема 9.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
Тема 9.3. Массаж.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.		
<i>4 семестр</i>			
Раздел 10. Спортивные игры.		<b>20</b>	
Тема 10.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Лекция</b>		
	Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами.		
Тема 10.2. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники и тактики игры.	Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места после ведения. Учебная игра.		08 1,2
Тема 10.3. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
Тема 10.4. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		
Тема 10.5. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание скоростной выносливости, внимания. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите. Выбор места в защите для перехвата мяча. Броски по точкам. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Тема 10.6. Баскетбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Тема 10.7. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Тема 10.8. Баскетбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Тема 10.9. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
<i>5 семестр</i>			
<b>Раздел 11. Учебно-методический.</b>		<b>4</b>	
Тема 11.1. Основы методики развития общей выносливости.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Лекция</b> Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.		
Тема 11.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
<b>Раздел 12. Спортивные игры.</b>		<b>40</b>	
Тема 12.1. Футбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Лекция</b> Воспитание быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы. Удары по мячу с прямого разбега. Остановки мяча грудью и подошвой. Совершенствование техники остановок и поворотов. Учебная игра.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 12.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением. Варианты остановок мяча грудью и ногами. Учебная игра.		
Тема 12.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.4. Футбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Закрепление навыков оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Закрепление оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 12.9. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 12.10. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание быстроты, силы. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Личная защита в своей зоне и прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		
<i>6 семестр</i>			
Тема 12.11. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.12. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		
Тема 12.13. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.14. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.15. Волейбол. Совершенствование и тактики техники игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема-передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.16. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.17. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.18. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b> Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
	<b>Всего лекций</b>	<b>12</b>	
	<b>Всего практических занятий</b>	<b>150</b>	
	<b>Всего самостоятельной работы</b>	<b>6</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	
	<b>Зачет, дифференцированный зачёт по семестр</b>		

**2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»  
Заочная форма обучения**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1 семестр</i>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.3. Метание гранаты.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.5. Эстафетный бег.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 1.6. Бег на средние дистанции.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Воспитание скоростной выносливости.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.		
<b>Тема 1.7.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Самостоятельная работа</b> Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	<b>2</b>	
<b>Раздел 2.</b> <b>Спортивные игры.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 2.1.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Самостоятельная работа</b> Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.2.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.3.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 2.4.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
тактики игры.	владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 2.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 2.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	
	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра.		
Раздел 3. Учебно-методический.		10	
Тема 3.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль		
Тема 3.2. Основы методики воспитания скоростных качеств	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.		
Тема 3.3. Основы методики воспитания гибкости.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.		
Тема 3.4. Основы методики воспитания ловкости	<b>Содержание учебного материала:</b>	4	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.		
<i>2 семестр</i>			
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 4.1. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Практическое занятие</b> Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.3. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 4.4. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры</b>	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 4.5. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	<b>Самостоятельная работа</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра.		
Раздел 5. Оздоровительная гимнастика.		6	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Тема 5.3. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.1. Бег на средние дистанции.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м		
<b>Тема 6.2.</b> <b>Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
<b>Тема 6.3.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		
<b>Тема 6.4.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		
<b>Тема 6.5.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.		
<b>Тема 6.6.</b> <b>Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 6000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса.		
<b>Раздел 7.</b> <b>Спортивные игры.</b>		<b>16</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Футбол.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой).		



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Правила игры.		
Тема 7.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Правила игры. Двусторонняя игра.		
Тема 7.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – подъемом, носком, «щечкой».		
Тема 7.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание быстроты и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – внутренней стороной носка, внешней стороной носка. Двусторонняя игра		
Тема 7.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа.</b> Воспитание координации и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары головой – вперед, в сторону, назад. Двусторонняя игра.		
Тема 7.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание координации, силы и выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.		
Тема 7.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b> Воспитание ловкости, силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.		
Тема 7.8. Футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Воспитание ловкости, быстроты мышления. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов.		08
<i>3 семестр</i>			
<b>Раздел 8. Общая физическая подготовка.</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 8.1. Основы методики воспитания скоростных качеств.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения (ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.2. Основы методики воспитания ловкости.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т.д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.3. Основы методики воспитания качества гибкости.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа.</b></p> <p>Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающейся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
<b>Тема 8.4. Основы методики воспитания силовых качеств.</b>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p><b>Самостоятельная работа</b></p> <p>Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.</p>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 8.5. Основы методики воспитания общей выносливости.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «плодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.		
Раздел 9. Учебно-методический.		<b>8</b>	
Тема 9.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
Тема 9.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.		
Тема 9.3. Массаж.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.		
<i>4 семестр</i>			
Раздел 10. Спортивные игры.		<b>20</b>	
Тема 10.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>4</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами.		
Тема 10.2. Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники и тактики игры.	Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места после ведения. Учебная игра.		08 1,2
Тема 10.3. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		
Тема 10.4. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		
Тема 10.5. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание скоростной выносливости, внимания. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите. Выбор места в защите для перехвата мяча. Броски по точкам. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Тема 10.6. Баскетбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Тема 10.7. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	2	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Тема 10.8. Баскетбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Тема 10.9. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
<i>5 семестр</i>			
<b>Раздел 11. Учебно-методический.</b>		<b>4</b>	
Тема 11.1. Основы методики развития общей выносливости.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.		
Тема 11.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
<b>Раздел 12. Спортивные игры.</b>		<b>40</b>	
Тема 12.1. Футбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы. Удары по мячу с прямого разбега. Остановки мяча грудью и подошвой. Совершенствование техники остановок и поворотов. Учебная игра.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 12.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением. Варианты остановок мяча грудью и ногами. Учебная игра.		
Тема 12.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.4. Футбол. Совершенствование техники игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Закрепление навыков оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Закрепление оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 12.9. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 12.10. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание быстроты, силы. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Личная защита в своей зоне и прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		
<i>6 семестр</i>			
Тема 12.11. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Практическое занятие</b>		
	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.12. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		
Тема 12.13. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.14. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.15. Волейбол. Совершенствование и тактики техники игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема-передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.16. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.17. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
<b>Тема 12.18. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	ПК 3.2, ПК 3.5 ОК 04, ОК 07, ОК 08
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
	<b>Всего практических занятий</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего самостоятельной работы</b>	<b>164</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>168</b>	
	<b>Дифференцированный зачёт по курсу</b>		



## **3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих специальных помещений:

Спортивный зал, в котором имеются:

- Гимнастические скамейки;
- Стенки гимнастические;
- Скамейки гимнастические жёсткие;
- Комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы

Тренажёрный зал, в котором имеются:

- Двухпозиционный универсальный силовой тренажёр;
- Стойка для штанги;
- Штанга тренировочная;
- Набор гантелей разного веса

Раздевалка, спортивная площадка.

Учебно-методический комплекс.

### **3.2 Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 9) к программе подготовки специалистов среднего звена.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры и спорта для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы и виды физической культуры и спорта	Экспертная оценка результатов деятельности
Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний	обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля.
Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений	Дифференцированный зачёт
Умение владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	сдача норм ГТО	
знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	применение знаний в профессиональном и социальном развитии	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Дифференцированный зачёт