

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

С.М. Ким
«05» октября 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Уровень образования:

Специальность подготовки:

Уровень подготовки:

Наименование квалификации:

Уровень образования для приема
на обучение по ИПССЗ:

Форма обучения:

Курс:

Семестр:

Нормативный срок обучения:

среднее профессиональное

40.02.01 Право и организация
социального обеспечения

базовый

юрист

основное общее образование

очная

заочная

2-3

2-4

3-6

3-8

2 года 10 мес.

3 года 10 мес.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по соответствующей специальности, утвержденного приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 508 и в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 14.06.2013 года № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования»; Письмом Минобрнауки России от 20 июля 2015 года № 06-846 «Методические рекомендации по организации учебного процесса по очно-заочной и заочной формам обучения в образовательных организациях, реализующих основные профессиональные образовательные программы среднего профессионального образования»; Уставом и Программой подготовки специалистов среднего звена Автономной некоммерческой профессиональной образовательной организации «Колледж информационных технологий и финансов», утвержденной директором АН ПОО «КИТиФ» «05» октября 2020 г.

Рабочую программу учебной дисциплины разработал преподаватель АН ПОО «КИТиФ»  Оруджев Р.С.

Рабочая программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании предметно-цикловой комиссии дисциплин профессиональной подготовки специальности 40.02.01 Право и социальное обеспечение протокол № 1 от «1» 10 2020 г.

Председатель предметно-цикловой комиссии  К.ю.н., доцент Кручинин В.Н.

Содержание

	стр
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации программы учебной дисциплины	15
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	36
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	38
6. Лист регистрации введения в действие и внесения изменений	40

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является составной частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01 – «Право и организация социального обеспечения».

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ

Цикл (раздел) ППССЗ: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.
Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

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

Знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины

Процесс изучения учебной дисциплины Физическая культура способствует освоению следующих компетенций:

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

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

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

ОК 10: Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины: Очная форма обучения

максимальная учебная нагрузка 244 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 122 часов,
- самостоятельная работа 122 часов.

Дифференцированные зачеты (3-6 семестры)

Заочная форма обучения

максимальная учебная нагрузка 244 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 14 часов,
- самостоятельная работа 230 часов.

Дифференцированные зачеты (3-8 семестры)

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины и виды занятий (очная форма обучения):

Курс (семестр)	2 (3)		2 (4)		3 (5)		3 (6)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Практические	32	32	38	38	32	32	20	20	122	122
Сам. работа	32	32	38	38	32	32	20	20	122	122
Итого	64	64	76	76	64	64	40	40	244	244

2.2. Объем учебной дисциплины и виды занятий (заочная форма обучения):

Курс (семестр)	2 (3)		2 (4)		3 (5)		3 (6)	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции, уроки	2	2	-	-	-	-	-	-
Практические	2	2	2	2	2	2	2	2
Сам. работа	37	37	57	57	45	45	60	60
Итого	41	41	59	59	47	47	62	62

Продолжение

Курс (семестр)	4 (7)		4 (8)		Итого	
	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Лекции, уроки	-	-	-	-	2	2
Практические	2	2	2	2	12	12
Сам. работа	10	10	21	21	230	230
Итого	12	12	23	23	244	244

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины (очная форма обучения):

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1.	Введение. Требования к уроку физической культуры. Техника безопасности. Здоровый образ жизни.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.2.	Изучение специальных беговых упражнений. Самоконтроль по пульсу И.С.С. Повторная работа на дистанции 200м x4 раза	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.3.	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30мин. Подготовка к кроссу	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.4.	Совершенствование контроля нагрузки по пульсу. Кроссовая подготовка повторно 3 раза на 1 км	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.5.	Совершенствование навыков	Сам. работа	3	2	ОК 2,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	кроссового бега. Подготовка к соревнованию по кроссу				ОК 3, ОК 10	
1.6.	Проведение соревнований по кроссу в группе 1 км по пересеченной местности. Подготовка к старту. Упражнения на восстановление после пробега дистанции	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.7.	Совершенствование навыков кроссового бега.	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.8.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований на короткие дистанции. Сущности ФК.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.9.	Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40 мин. Специальные беговые упражнения.	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.10.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Роль регулярных занятий физических упражнений в формировании и поддержании здоровья.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.11.	Совершенствование техники разбега, прыжка в длину с разбега, совершенствование разбега с толчком. Бег 30 мин. Совершенствование техники метания.	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.12.	Бег на короткие дистанции 100м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эффекты физических упражнений. Сдача контрольных упражнений	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.13.	Совершенствование навыков спринтерского бега Кросс 30мин общие развивающие упражнения	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.14.	Метание малого мяча	Практическое	3	2	ОК 2,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	(гранаты). Бег на средние дистанции 1000м. Формы занятий ФУ в режиме дня, и их влияние на здоровье.	ие			ОК 3, ОК 6, ОК 10	
1.15.	Совершенствование техники метания гранаты – метание из различных исходных положений. Кросс-поход	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол						
2.16.	Ознакомление с техникой безопасности. Правила игры. Техника передачи мяча, ловли мяча. Ведение мяча.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.17.	Дистанционное обучение. Изучение лекции по теме «Баскетбол».	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.18.	Овладение техникой бросков в кольцо с ближней дистанции. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Влияние занятий ФУ на функциональные возможности человека.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.19.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.20.	Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Техника «двойного шага». Учебная игра. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами ФВ	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.21.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений, скакалка	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.22.	Изучение тактических действий игроков в защите «зонная защита» «личная защита» контрольные упражнения. Передачи в парах. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья,	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	возникающих в процессе проф. деятельности					
2.23.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений, стретчинг.	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.24.	Изучение тактических действий игроков в нападении «нападение быстрым прорывом, нападение против зонной защиты». Подготовка к сдаче контрольных упражнений. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.25.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса упражнений по формированию осанки	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.26.	Учебная игра в баскетбол, соревнования в группе. Выполнение контрольных упражнений. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.27.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплексов упражнений для снижения веса тела.	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 3. Общая физическая подготовка: контрольные упражнения						
3.28.	Подготовка к сдаче контрольных упражнений. Отжимания, подтягивание, прыжок в длину с места, пресс, прогибы, скакалка.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
3.29.	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений	Сам. работа	3	6	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
3.30.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	зачета.				ОК 6, ОК 10	
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4.31.	Изучение техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Строевая подготовка с лыжами.	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.32.	Дистанционное обучение. Изучение лекции по теме «Лыжный спорт».	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.33.	Овладение техникой ступающего шага, скользящего шага. Повороты на месте. Одновременные способы, попеременный двух сажный способ. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.34.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах по лыжне здоровья 5-10км	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.35.	Совершенствование техники лыжных ходов, по пересеченной местности на дистанции 3-6км	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.36.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10км	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.37.	Совершенствование техники лыжных ходов способ перехода с одного хода на другой. Контрольный показ техники.	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.38.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10км	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.39.	Овладение техникой спусков подъёмов, торможений, поворотов. Лыжные эстафеты	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
4.40.	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах. Прогулка на лыжах 5-10км	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.41.	Контрольное прохождение дистанции на результат девочки-3км, юноши-5км. Самооценка своих возможностей	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.42.	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах.	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.43.	Совершенствование техники лыжных ходов. Свободное прохождение индивидуальной дистанции. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности.	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.44.	Катание на лыжах, коньках в свободное время. Принять участие в празднике зимнего лыжного сезона	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол						
5.45.	Игра в волейбол. История развития. Правила игры. Техника передачи мяча сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.46.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз .	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.47.	Овладение техникой приемов, передач мяча сверху снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Перемещение по площадке. Сочетание перемещений и приемов мяча.	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.48.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.49.	Изучение техники передач различными способами.	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	Совершенствование техники передач, перемещений. Выполнение контрольного упражнения «передача мяча в парах через сетку». Учебная игра.				ОК 6, ОК 10	
5.50.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение контрольных упражнений по профилактики плоскостопия	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.51.	Совершенствование техники передач через сетку. Игра в три паса. Совершенствование техники подачи. Учебная игра	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1,
5.52.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1,
5.53.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирование. Учебная игра.	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.54.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, мини-волейбол. Выполнение комплекса для снижения веса	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.55.	Выполнение контрольных упражнений(волейбол)	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.56.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, мини-волейбол. Бег 30мин. Общие развивающие упражнения.	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 6. Легкая атлетика						
6.57.	Бег повторно 5раз по 200м, специальные беговые упражнения. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.58.	Совершенствование навыков спринтерского бега. Утренняя зарядка. Бег 30мин. Общеразвивающие	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	упражнения					
6.59.	Бег на короткие дистанции, низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.60.	Совершенствование техники разбега, прыжка в длину с разбега, разбега толчком. Выполнение прыжков «в шаге» с трех беговых шагов. Бег 30мн. Общеразвивающие упражнения	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.61.	Бег на средние дистанции. Метание мяча(гранаты). Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче контрольных упражнений	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.62.	Совершенствование техники разбега, прыжка в длину с разбега, разбега толчком. Выполнение прыжков «в шаге» с трех беговых шагов. Бег 30 мин. Общеразвивающие упражнения.	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.63.	Бег на дистанции 100м на результат. Прыжки в длину на результат.	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.64.	Совершенствование техники разбега, прыжка в длину с разбега, разбега толчком. Выполнение прыжков «в шаге» с трех беговых шагов. Бег 30мн. Общеразвивающие упражнения	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.65.	Бег на средние дистанции, девушки 1000м, юноши 3000м. метание мяча на результат. Двигательная активность человека, её влияние основные органы и системы организма	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.66.	Совершенствование навыков кроссового бега. Бег 30 мин. Общеразвивающие упражнения. Подготовка к зачету	Сам. работа	4	4	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.67.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	зачета				ОК 6, ОК 10	
Раздел 7. Легкая атлетика						
7.68.	Изучение требований к уроку физической культурой. Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.69.	Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторная работа на отрезки 200м х5 раз	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.70.	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30 мин подготовка к кроссу.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.71.	Кроссовая подготовка повторно 3 раза по 1км.	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.72.	Совершенствование навыков кроссового бега.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.73.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование специальные беговые упражнения, спортивная ходьба. Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40мин специальные беговые упражнения	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.74.	Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40мин специальные беговые упражнения	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.75.	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. Техника передачи эстафеты. Подготовка к контрольным упражнениям	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.76.	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	действий в процессе самостоятельных занятий. Бег 30 мин совершенствование техники метания					
7.77.	Сдача контрольных упражнений. Бег на короткие дистанции 100 м на результат. Эстафеты.	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.78.	Совершенствование навыков спринтерского бега. Кросс 30мин. Общие развивающие упражнения	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.79.	Метание малого мяча (гранаты). Бег на средние дистанции 100м	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.80.	Совершенствование навыков кроссового бега.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол						
8.81.	Совершенствование техники владения, передачи мяча, бросков в кольцо. Учебная игра. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.82.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.83.	Овладение техникой бросков с близкого расстояния. Двойной шаг. Учебная игра	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.84.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.85.	Изучение тактических действий игроков в защите «зонная защита». Учебная игра штрафные броски.	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
8.86.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений. Скакалка	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.87.	Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Сдача контрольных упражнений	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.88.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений..	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 9. Спортивные игры. Футбол						
9.89.	Совершенствование техники передачи мяча в парах, через сетку, совершенствование подач. Учебная игра. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.90.	Дистанционное обучение. Изучение лекции по теме «Футбол». Выполнение комплекса упражнений по формированию осанки.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.91.	Совершенствование техники передачи мяча через сетку. Совершенствование техники нападения, удара. Индивидуальные действия. Учебная игра.	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.92.	Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Выполнение комплекса упражнений для снижения веса тела	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.93.	Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован. Физическая подготовленность. Самовоспитание	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.94.	Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Самостоятельная подготовка к	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	сдаче контрольных упражнений					
9.95.	Учебная игра в волейбол. Сдача контрольных упражнений	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.96.	Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Подготовка к зачету.	Сам. работа	5	6	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.97.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 10. Лыжная подготовка						
10.98.	Изучение техники безопасности. Подбор инвентаря. Строевая подготовка с лыжами. Основы здорового образа жизни и стиля жизни	Практическое	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.99.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах по «лыжне здоровья».	Сам. работа	6	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.100.	Совершенствование техники, ступающего шага. Повороты на месте. Одновременные способы, попеременный душажный ход. Эстафеты.	Практическое	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.101.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10 км.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.102.	Совершенствование техники лыжной ходьбы по пересеченной местности на дистанции 3-6км. Роль регулярных занятий ФУ в формировании и поддержание здоровья	Практическое	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.103.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10км	Сам. работа	6	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.104.	Совершенствование техники	Практическое	6	2	ОК 2,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	ходьбы на лыжах способ перехода с одного хода на другой контрольный показ техники студентами на оценку.	ие			ОК 3, ОК 6, ОК 10	
10.105.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулки на лыжах 5-10 км	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.106.	Изучение техники спусков подъемов торможений, поворотов лыжные эстафеты	Практическое	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.107.	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах. Прогулка на лыжах	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.108.	Совершенствование техники лыжной ходьбы прохождение наибольшего количества кругов за 1 час	Практическое	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.109.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.110.	Контрольное прохождение дистанций на результат девушки-5км, юноши-10км	Практическое	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.111.	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.112.	Совершенствование техники лыжной ходьбы. Свободное прохождение индивидуальной дистанции катание с горки	Практическое	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.113.	Катание на лыжах, коньках в свободное время. Подготовка к дифференцированному зачету	Сам. работа	6	4	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.114.	Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета.	Практическое	6	4	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины (заочная форма обучения:

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1.	Введение. Требования к уроку физической культуры. Техника безопасности. Здоровый образ жизни.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.2.	Изучение специальных беговых упражнений. Самоконтроль по пульсу И.С.С. Повторная работа на дистанции 200м x4 раза	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.3.	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30мин. Подготовка к кроссу	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.4.	Совершенствование контроля нагрузки по пульсу. Кроссовая подготовка повторно 3 раза на 1 км	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.5.	Совершенствование навыков кроссового бега. Подготовка к соревнованию по кроссу	Сам. работа	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.6.	Проведение соревнований по кроссу в группе 1 км по пересеченной местности. Подготовка к старту. Упражнения на восстановление после пробега дистанции	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.7.	Совершенствование навыков кроссового бега.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.8.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований на короткие дистанции. Сущности ФК.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.9.	Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40 мин. Специальные беговые упражнения.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
1.10.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча. Роль регулярных занятий физических упражнений в формировании и поддержании здоровья.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.11.	Совершенствование техники разбега, прыжка в длину с разбега, совершенствование разбега с толчком. Бег 30 мин. Совершенствование техники метания.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.12.	Бег на короткие дистанции 100м на результат. Прыжки в длину с разбега. Эффекты физических упражнений. Сдача контрольных упражнений	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.13.	Совершенствование навыков спринтерского бега Кросс 30мин общие развивающие упражнения	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.14.	Метание малого мяча (гранаты). Бег на средние дистанции 1000м. Формы занятий ФУ в режиме дня, и их влияние на здоровье.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
1.15.	Совершенствование техники метания гранаты – метание из различных исходных положений. Кросс-поход	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.16.	Ознакомление с техникой безопасности. Правила игры. Техника передачи мяча, ловли мяча. Ведение мяча.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.17.	Дистанционное обучение. Изучение лекции по теме «Баскетбол».	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.18.	Овладение техникой бросков в кольцо с ближней дистанции. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Влияние занятий ФУ на функциональные возможности человека.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
2.19.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.20.	Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Техника «двойного шага». Учебная игра. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами ФВ	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.21.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений, скакалка	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.22.	Изучение тактических действий игроков в защите «зонная защита» «личная защита» контрольные упражнения. Передачи в парах. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, возникающих в процессе проф. деятельности	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.23.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений, стретчинг.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.24.	Изучение тактических действий игроков в нападении «нападение быстрым прорывом, нападение против зонной защиты». Подготовка к сдаче контрольных упражнений. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.25.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса упражнений по формированию осанки	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
2.26.	Учебная игра в баскетбол, соревнования в группе.	Сам. работа	3	1	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	Выполнение контрольных упражнений. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей.				ОК 6, ОК 10	
2.27.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплексов упражнений для снижения веса тела.	Сам. работа	3	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 3. Общая физическая подготовка: контрольные упражнения						
3.28.	Подготовка к сдаче контрольных упражнений. Отжимания, подтягивание, прыжок в длину с места, пресс, прогибы, скакалка.	Сам. работа	3	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
3.29.	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений	Сам. работа	3	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
3.30.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.	Практическое	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4.31.	Изучение техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор инвентаря. Строевая подготовка с лыжами.	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.32.	Дистанционное обучение. Изучение лекции по теме «Лыжный спорт».	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.33.	Овладение техникой ступающего шага, скользящего шага. Повороты на месте. Одновременные способы, попеременный двух сажный способ. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.34.	Совершенствование техники	Сам. работа	4	2	ОК 2,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах по лыжне здоровья 5-10км				ОК 3, ОК 10	
4.35.	Совершенствование техники лыжных ходов, по пересеченной местности на дистанции 3-6км	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.36.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10км	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.37.	Совершенствование техники лыжных ходов способ перехода с одного хода на другой. Контрольный показ техники.	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.38.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10км	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.39.	Овладение техникой спусков подъёмов, торможений, поворотов. Лыжные эстафеты	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.40.	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах. Прогулка на лыжах 5-10км	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.41.	Контрольное прохождение дистанции на результат девочки-3км, юноши-5км. Самооценка своих возможностей	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.42.	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах.	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.43.	Совершенствование техники лыжных ходов. Свободное прохождение индивидуальной дистанции. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности.	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
4.44.	Катание на лыжах, коньках в свободное время. Принять	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	участие в празднике зимнего лыжного сезона				ОК 10	
Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол						
5.45.	Игра в волейбол. История развития. Правила игры. Техника передачи мяча сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.46.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз .	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.47.	Овладение техникой приемов, передач мяча сверху снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Перемещение по площадке. Сочетание перемещений и приемов мяча.	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.48.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.49.	Изучение техники передач различными способами. Совершенствование технике передач, перемещений. Выполнение контрольного упражнения «передача мяча в парах через сетку».	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.50.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение контрольных упражнений по профилактики плоскостопия	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.51.	Совершенствование техники передач через сетку. Игра в три паса. Совершенствование техники подач.	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1,
5.52.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	Сам. работа	4	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1,
5.53.	Совершенствование техники нападающего удара,	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	блокирование.				ОК 6, ОК 10	
5.54.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, мини-волейбол. Выполнение комплекса для снижения веса	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.55.	Выполнение контрольных упражнений(волейбол)	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
5.56.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, мини-волейбол. Бег 30мин. Общие развивающие упражнения.	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 6. Легкая атлетика						
6.57.	Бег повторно 5раз по 200м, специальные беговые упражнения. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.58.	Совершенствование навыков спринтерского бега. Утренняя зарядка. Бег 30мин. Общеразвивающие упражнения	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.59.	Бег на короткие дистанции, низкий старт. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.60.	Совершенствование техники разбега, прыжка в длину с разбега, разбега толчком. Выполнение прыжков «в шаге» с трех беговых шагов. Бег 30мн. Общеразвивающие упражнения	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.61.	Бег на средние дистанции. Метание мяча(гранаты). Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче контрольных упражнений	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.62.	Совершенствование техники разбега, прыжка в длину с разбега, разбега толчком. Выполнение прыжков «в	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	шаге» с трех беговых шагов. Бег 30 мин. Общеразвивающие упражнения.					
6.63.	Бег на дистанции 100м на результат. Прыжки в длину на результат.	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.64.	Совершенствование техники разбега, прыжка в длину с разбега, разбега толчком. Выполнение прыжков «в шаге» с трех беговых шагов. Бег 30мн. Общеразвивающие упражнения	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.65.	Бег на средние дистанции, девушки 1000м, юноши 3000м. метание мяча на результат. Двигательная активность человека, её влияние основные органы и системы организма	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.66.	Совершенствование навыков кроссового бега. Бег 30 мин. Общеразвивающие упражнения. Подготовка к зачету	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
6.67.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	Практическое	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 7. Легкая атлетика						
7.68.	Изучение требований к уроку физической культурой. Техника безопасности. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержания здоровья	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.69.	Совершенствование специальных беговых упражнений. Повторная работа на отрезки 200м x5 раз	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.70.	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30 мин подготовка к кроссу.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.71.	Кроссовая подготовка повторно 3 раза по 1км.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
					ОК 10	
7.72.	Совершенствование навыков кроссового бега.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.73.	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование специальные беговые упражнения, спортивная ходьба. Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40мин специальные беговые упражнения	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.74.	Совершенствование навыков спринтерского бега. Медленный бег 40мин специальные беговые упражнения	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.75.	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча. Техника передачи эстафеты. Подготовка к контрольным упражнениям	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.76.	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Бег 30 мин совершенствование техники метания	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.77.	Сдача контрольных упражнений. Бег на короткие дистанции 100 м на результат. Эстафеты.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.78.	Совершенствование навыков спринтерского бега. Кросс 30мин. Общие развивающие упражнения	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.79.	Метание малого мяча (гранаты). Бег на средние дистанции 100м	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
7.80.	Совершенствование навыков кроссового бега.	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
Раздел 8. Спортивные игры. Баскетбол						
8.81.	Совершенствование техники владения, передачи мяча, бросков в кольцо. Учебная игра. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.82.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.83.	Овладение техникой бросков с близкого расстояния. Двойной шаг. Учебная игра	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.84.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания.	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.85.	Изучение тактических действий игроков в защите «зонная защита». Учебная игра штрафные броски.	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.86.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений. Скакалка	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.87.	Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Сдача контрольных упражнений	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
8.88.	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол, стритбол. Выполнение комплекса общих развивающих упражнений..	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 9. Спортивные игры. Футбол						
9.89.	Совершенствование техники передачи мяча в парах, через	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	сетку, совершенствование подачи. Учебная игра. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипоксия				ОК 6, ОК 10	
9.90.	Дистанционное обучение. Изучение лекции по теме «Футбол». Выполнение комплекса упражнений по формированию осанки.	Сам. работа	5	1	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.91.	Совершенствование техники передачи мяча через сетку. Совершенствование техники нападения, удара. Индивидуальные действия. Учебная игра.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.92.	Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Выполнение комплекса упражнений для снижения веса тела	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.93.	Совершенствование техники перемещений и приемов мяча, совершенствование техники блокирован. Физическая подготовленность. Самовоспитание	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.94.	Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.95.	Учебная игра в волейбол. Сдача контрольных упражнений	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.96.	Правила игры и судейской жестикуляции игры в мини-футбол, футбол. Подготовка к зачету.	Сам. работа	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
9.97.	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	Практическое	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 10. Лыжная подготовка						
10.98.	Изучение техники безопасности. Подбор	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	инвентаря. Строевая подготовка с лыжами. Основы здорового образа жизни и стиля жизни				ОК 6, ОК 10	
10.99.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах по «лыжне здоровья».	Сам. работа	6	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.100.	Совершенствование техники, ступающего шага. Повороты на месте. Одновременные способы, попеременный душажный ход. Эстафеты.	Сам. работа	6	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.101.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10 км.	Сам. работа	6	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.102.	Совершенствование техники лыжной ходьбы по пересеченной местности на дистанции 3-6км. Роль регулярных занятий ФУ в формировании и поддержание здоровья	Сам. работа	6	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.103.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах 5-10км	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.104.	Совершенствование техники ходьбы на лыжах способ перехода с одного хода на другой контрольный показ техники студентами на оценку.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.105.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулки на лыжах 5-10 км	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.106.	Изучение техники спусков подъемов торможений, поворотов лыжные эстафеты	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.107.	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах. Прогулка на лыжах	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.108.	Совершенствование техники лыжной ходьбы прохождение	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	наибольшего количества кругов за 1 час				ОК 6, ОК 10	
10.109.	Совершенствование техники хождения на лыжах различными способами. Прогулка на лыжах	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.110.	Контрольное прохождение дистанций на результат девушки-5км, юноши-10км	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.111.	Совершенствование техники поворота и торможения на лыжах.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.112.	Совершенствование техники лыжной ходьбы. Свободное прохождение индивидуальной дистанции катание с горки	Сам. работа	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
10.113.	Катание на лыжах, коньках в свободное время. Подготовка к дифференцированному зачету	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 11. Спортивные игры. Волейбол						
11.114.	Игра в волейбол. История развития. Правила игры. Техника передачи мяча сверху, снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.115	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз .	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.116	Овладение техникой приемов, передач мяча сверху снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. Перемещение по площадке. Сочетание перемещений и приемов мяча.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.117	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для глаз.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.118	Изучение техники передач различными способами. Совершенствование технике передач, перемещений.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	Выполнение контрольного упражнения «передача мяча в парах через сетку». Учебная игра.					
11.119.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение контрольных упражнений по профилактики плоскостопия	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.120.	Совершенствование техники передач через сетку. Игра в три паса. Совершенствование техники подач. Учебная игра	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1,
11.121.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1,
11.122.	Совершенствование техники нападающего удара, блокирование. Учебная игра.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.123.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, мини-волейбол. Выполнение комплекса для снижения веса	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.124.	Выполнение контрольных упражнений(волейбол)	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.125.	Совершенствование изученных элементов техники игры в волейбол, мини-волейбол. Бег 30мин. Общие развивающие упражнения.	Сам. работа	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
11.126.	Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета.	Практическое	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 12. Спортивные игры. Баскетбол						
12.127.	Дистанционное обучение. Изучение лекции по теме «Баскетбол».	Сам. работа	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
12.128.	Ознакомление с техникой безопасности. Правила игры.	Сам. работа	7	2	ОК 2, ОК 3,	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
	Техника передачи мяча, ловли мяча. Ведение мяча.				ОК 6, ОК 10	
12.129.	Овладение техники бросков в кольцо с ближней дистанции. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Влияние занятий ФУ на функциональные возможности человека.	Сам. работа	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
12.130	Совершенствование изученных элементов техники игры в баскетбол. Выполнение комплекса утренней гимнастики, отжимания	Сам. работа	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
12.131	Овладение техникой атаки кольца после ведения. Броски мяча в кольцо с точек. Техника «двойного шага». Учебная игра. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами ФВ	Сам. работа	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
12.132	Промежуточная аттестация в форме Дифференцированного зачета.	Практическое	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
Раздел 13. Общая физическая подготовка: контрольные упражнения						
13.133.	Совершенствование навыков кроссового бега. Кросс 30мин. Подготовка к кроссу	Сам. работа	8	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
13.134	Совершенствование контроля нагрузки по пульсу. Кроссовая подготовка повторно 3 раза на 1 км	Сам. работа	8	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
13.135	Совершенствование навыков кроссового бега. Подготовка к соревнованию по кроссу	Сам. работа	8	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
13.136	Проведение соревнований по кроссу в группе 1 км по пересеченной местности. Подготовка к старту. Упражнения на восстановление после пробега дистанции	Сам. работа	8	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
13.137	Совершенствование навыков кроссового бега.	Сам. работа	8	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1

Код занятия	Наименование разделов и тем	Вид занятия	Семестр	Часов	Компетенции	Литература
13.138	Подготовка к сдаче контрольных упражнений. Отжимания, подтягивание, прыжок в длину с места, пресс, прогибы, скакалка.	Сам. работа	8	3	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1
13.139	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий. Самостоятельная подготовка к сдаче контрольных упражнений	Сам. работа	8	3	ОК 2, ОК 3, ОК 10	Л1.1, Л2.1
13.140	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	Практическое	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 10	Л1.1, Л2.1

3. Условия реализации программы учебной дисциплины

3.1. Материально-техническое обеспечение

Программа учебного предмета реализуется в спортивный зале.

№ п/п	Оборудование	Технические средства обучения	Количество рабочих мест
1	Многофункциональный зал игровых видов спорта общей площадью с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон		216 м ² (9×24 м)
3	Кабинет преподавателя	Компьютер с комплектом лицензированного программного обеспечения и подключением к сети Интернет.	1
5	Стенка гимнастическая, козел гимнастический, доска наклонная универсальная, гимнастический снаряд, перекладина		1
6	Гири, гантели (наборные)		2х10
7	Кардиотренажеры		4
7	Маты гимнастические		20
8	Коврик индивидуальный		120
9	Канат для перетягивания		1
10	Скакалка гимнастическая		110
11	Стойки волейбольные универсальные		1
12	Сетка волейбольная, сетка для переноса и хранения мячей, набор для подвижных игр		1
13	Мяч волейбольный, мяч баскетбольный		50
14	Мяч гимнастический, мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)		20
15	Конусы, фишки		30
16		Шагомер электронный, пульсометр, секундомер, компрессор для накачивания мячей, насос универсальный	1
17	Медицинская аптечка		1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Рекомендуемая литература				
3.2.1. Основная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Бароненко, В. А.	Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.	2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.: ил.	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/927378
3.2.2. Дополнительная литература				
	Авторы	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Филиппова Ю. С.	Физическая культура : учебно-методическое пособие	Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).	Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1815141

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Методы оценки результатов: - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по

	<p>развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи).</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года.</p> <p>Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет.</p>
Знания:	
<p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>Формы контроля обучения: - практические занятия по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет.</p>

5. Методические указания для обучающихся

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает:

формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье;

освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;

овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями;

знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья;

овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг и др.).

При реализации учебной дисциплины «Физическая культура» используются активные и интерактивные формы проведения занятий.

При проведении практических занятий: на занятиях по спортивным играм используется работа в малых группах, на занятиях по легкой атлетике такая форма, как эстафета, соревнование.

В самостоятельной работе студентов использование интерактивных форм заключается в изучении теоретического материала в дистанционной форме.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента. С этой целью до начала обучения студенты проходят медицинский осмотр. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности

и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) .

Изучение учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов.

6. Лист регистрации введения в действие и внесения изменений

Учебный год	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении
2021/2022 учебный год	П.3.2 Информационное обеспечение обучения. Обновлен перечень учебных изданий.	Протокол заседания ПЦК № 1 от «01» сентября 2021г.