

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шепелёв Сергей Дмитриевич

Должность: Директор Института агроинженерии

Дата подписания: 29.01.2025 15:14:35

Уникальный программный ключ:

efea6230e2efac32304b30e9ab5e74973ec73b4cfd285078e9ea5ba81b779433

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по учебной работе

Житенко И.С.

«23» марта 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Института
агроинженерии

Шепелев С.Д.

«23» марта 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для специальности

40.02.02 Правоохранительная деятельность среднего

профессионального образования

(программа подготовки специалистов среднего

звена) очная форма обучения

на базе основного общего образования

2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО к образовательным результатам обучающихся по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность, учебным планом. Реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в процессе организации учебной деятельности обучающихся предусматривает использование воспитательных возможностей содержания дисциплины для формирования у обучающихся планируемых личностных результатов в соответствии с целью и задачами Рабочей программы воспитания.

При реализации программы учебной дисциплины используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

Настоящая рабочая программа дисциплины составлена в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП) и учитывает особенности обучения при инклюзивном образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидов.

Составитель:

- доцент кафедры Социально-гуманитарных дисциплин и русского языка как иностранного Лихачев В.А.

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена на заседании кафедры Социально-гуманитарных дисциплин и русского языка как иностранного

«21» марта 2023 г. (протокол № 7).

Зав. кафедрой Социально-гуманитарных дисциплин
и русского языка как иностранного

С.А. Нестерова

Рабочая программа учебной дисциплины одобрена методической комиссией
Института агроинженерии

«22» марта 2023 г. (протокол № 4).

Председатель методической комиссии,
Института агроинженерии ФГБОУ ВО
Южно-Уральский ГАУ,
доктор технических наук, доцент

С.Д. Шепелёв

Директор Научной библиотеки



И.В. Шатрова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы	5
1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	9
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	49
3.1 Материально-техническое обеспечение	49
3.2. Информационное обеспечение обучения	51
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	52

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы и место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины является обязательной частью основной образовательной программы по специальности среднего профессионального образования 40.02.02 Правоохранительная деятельность в соответствии с ФГОС СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность, учебным планом по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность.

Реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в процессе организации учебной деятельности обучающихся предусматривает использование воспитательных возможностей содержания дисциплины для формирования у обучающихся планируемых личностных результатов в соответствии с целью и задачами Рабочей программы воспитания.

Согласно Учебному плану по специальности 40.02.02 Правоохранительная деятельность учебная дисциплина реализуется в рамках общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке специалистов в области специальности 40.02.03 Право и судебное администрирование. Квалификация «Юрист». Опыт работы не требуется.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках освоения программы учебной дисциплины обучающийся должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей;
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;

формировать компетенции:

ОК 2. Понимать и анализировать вопросы ценностно-мотивационной сферы.

ОК 3. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 10. Адаптироваться к меняющимся условиям профессиональной деятельности.

ОК 14. Организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни, поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимый для социальной и профессиональной деятельности.

ПК 1.6. Применять меры административного пресечения правонарушений, включая применение физической силы и специальных средств.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.
- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- Овладеть элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.
- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.
- Уметь определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
- Уметь выполнять упражнения:

- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек — руки на опоре высотой до 50 см);
- подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание туловища (сед) из положения, лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (девушки);
- прыжки в длину с места;
- бег 100 м;
- бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени);
- тест Купера — 12-минутное передвижение;
- плавание — 50 м (без учета времени);
- бег на лыжах: юноши — 3 км, девушки — 2 км (без учета времени).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем программы	340/340
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем	170/8
в том числе:	
теоретические занятия	-/4
практические занятия	170/4
лабораторные занятия	
курсовое проектирование	
Самостоятельная работа обучающегося	170/332
Консультации	
Промежуточная аттестация в формах – зачета в 3-6 семестрах, дифференцированного зачета в 7 семестре <i>*на дифференцированный зачет и/или зачет выделяется не более 2 часов из часов обязательной аудиторной учебной нагрузки</i>	2*

2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Наименование разделов и тем, содержание учебной деятельности (аудиторной и внеаудиторной)	Объем часов	Информационное и материально-техническое обеспечение	Формы и методы контроля	Коды формируемых компетенций
2 курс					
Раздел 1 «Физическая культура в обеспечении здоровья»		8			
1	<p>1.1. Основы здорового образа жизни Изучение теоретического материала: Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Виды спорта. Олимпийское движение. Известные спортсмены - выпускники данного образовательного учреждения. Патриотическое воспитание на уроках физической культуры <i>Профилактика:</i> Составление и выполнения последовательности комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний по своей будущей специальности Стартовая диагностика</p>	2	<p>Презентация «Основы здорового образа жизни»</p> <p>Алгоритм составления комплекса упражнений</p> <p>Материалы для проведения стартовой диагностики</p>	<p>Текущий контроль: Интерпретация наблюдения за поведением обучающихся в процессе групповой работы Оценивание результатов входного контроля Оценивание комплекса упражнений</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>

2	<p>1.2. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала</p> <p>1. Изучение теоретического материала: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Возрастные особенности развития. Межпредметная интеграция: с дисциплиной «Безопасность жизнедеятельности»</p> <p>2. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов.</p> <p>3. Выполнение тестовых заданий</p>	2	<p>Презентация «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала»</p> <p>Анкета по самодиагностике</p> <p>Тестовые задания</p>	<p>Текущий контроль: Интерпретация наблюдения за поведением обучающихся в процессе групповой работы Оценка тестовых заданий</p> <p>Диагностика анкет</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Самостоятельная работа (индивидуальная учебно-научная работа): Написание реферата на одну из тем: 1. Физическая культура личности. 2. Международное спортивное студенческое движение. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре. Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов)</p>	2	<p>Источники информации Методические рекомендации по написанию реферата</p>	<p>Защита реферата</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Раздел 2. Легкая атлетика</p>	28			
3	<p>Тема 2.1. Специальная физическая подготовка (выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний) Бег прыжками (многоскоки); Бег высоко поднимая колени; Бег с высоким подниманием голени назад; Броски набивного мяча (3 кг. – юноши и 2 кг.- девушки) двумя руками из различных положений.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в</p>	<p>ПК1.6 ОК 2</p>

4	спорта, группах ОФП			секциях по видам спорта, группах ОФП	ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Тема 2.2 Обучение технике бега на 60м,100м,200м Старты из различных исходных положений; Высокий и низкий старт, до 40 метров; Бег с ускорением 2-3х 60-80 метров; Бег со старта с гандикапом 2-3 х 30-40 м	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.
5	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Тема 2.3 Развитие скоростной выносливости. Бег на 400-800 м. в умеренном темпе (соревнование) Старты из различных исходных положений; бег в умеренном темпе 400-800 метров; Бег со старта с гандикапом 2-3 х 100 м; Бег с изменением темпа и ритма шагов; эстафеты; подвижные игры	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
7	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.
	Тема 2.4 Упражнения для развития общей выносливости	2	Методические	Текущий	ПК1.6

8	Длительный бег в равномерном темпе по пересечённой местности 6-8 км.		рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
9	Тема 2.5 Кроссовая подготовка Длительный бег до 30 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); Смешенное передвижение (бег с чередованием с ходьбой). До 6000 м (юноши) до 5 000 (девушки). Бег с гандикапом, в парах	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.
	Тема 2.6 Обучение технике спортивной ходьбы Объяснение особенностей техники спортивной ходьбы. Демонстрация спортивной ходьбы. Имитация работы рук на месте; Спортивная ходьба в среднем темпе, руки заложены за спину; Ходьба в среднем темпе, руки опущены вниз; Спортивная ходьба в среднем темпе с активной работой согнутых рук и плечевого пояса.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа:	2	Спортивный зал,	Оценивание	ПК1.6

	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		спорт. инвентарь	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Тема 2.7 Обучение технике и тактике эстафетного бега Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом; бегом; Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом;	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)	28			
10	Тема 3.1 Обучение технике высокого, низкого ведения мяча Разминка. Повороты на места. Остановка прыжком, в два шага, в различных упражнениях. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений и игре в баскетбол Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.

11	<p>Тема 3.2 Техника владения мячом. Ловля и приём мяча двумя руками на уровне груди, передачи мяча одной рукой Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений и игре в баскетбол Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
12	<p>Тема 3.3 Техника броска мяча в корзину в движении после двух шагов. Отработка техники Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке):</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений и игре в баскетбол Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
13	<p>Тема 3.4 Техника защиты. Техника овладения мячом Действия игрока без мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбывание, перехват, накрывание). Индивидуальные действия. Групповые действия (два, три игрока); Командные действия; Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений и игре в баскетбол Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.</p>

	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
14	Тема 3.5 Техника нападения, передвижения игрока Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Игра по упрощенным правилам баскетбола, используя следующие задания; а) защита личная под своим кольцом; б) зонная система защиты; в) нападение быстрым прорывом;	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений и игре в баскетбол Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.
15	Тема 3.6 Правила игры. Судейство (ролевая игра) Зачётное задание техники игры в баскетбол Подготовительная игра 5x5.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений и игре в баскетбол Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта,	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6

				группах ОФП	ОК 10 ОК 14
16	Итоговое занятие №1 Зачет Представление портфолио о дисциплине	2 1	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений и игре в баскетбол Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Раздел 4. Лыжная подготовка	40			
17	Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах попеременно двухшажного хода ОРУ на лыжах. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Игры и эстафеты с учетом закрепления техники изученного хода. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14

18	<p>Тема 4.2 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 1. Имитация одновременного бесшажного хода с палками (без лыж или на лыжах). 2. Одновременный бесшажный ход, обращая внимание на положение ног. Ноги должны стоять жестко и почти прямо. Отталкиваясь палками, скользить на одной лыже, нога без лыжи находится в свободном, безопорном состоянии. Одновременный одношажный ход на одной лыже. Отталкиваясь свободной ногой, выносить руки вперед (кольца палок назад), а затем, выполняя отталкивание, скользить на одной лыже.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
19	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Тема 4.3 Техника передвижения одновременно одношажным ходом Основной вариант выполняется следующим образом: 1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах. 2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед. 3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег. 4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах. 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Игры и эстафеты с учетом закрепления техники изученного хода. Прохождение дистанции без учета времени свободным ходом с равномерной интенсивностью.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.</p>

	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
20	Тема 4.4 Техника передвижения одновременно двухшажным ходом Одновременный толчек руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед. 2-3. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой. 4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед-и ставятся на снег. 6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками. 7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. Игры и эстафеты с учетом закрепления техники изученного хода.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14

21	<p>Тема 4.5 Техника передвижения коньковым ходом Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50-60 см); То же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела; То же, но при спуске под уклон 2-3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыж от направления движения на угол до 24°; Преодоление пологого подъема «елочкой» с активным отталкиванием лыжей с ребра.</p>	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
22	<p>Тема 4.6 Техника передвижения ступающим шагом, лесенкой, елочкой, полуелочкой. 1.Подъем ступающим шагом: притопивая лыжами, не длинным шагом. Упор палками сзади с разноименной ногой. 2. Лесенкой – подъем на довольно крутые склоны. 3. Полуелочкой – подъем удобен для восхождения на горку наискось. 4. Елочкой – выполняется с широким разведением носков лыж в стороны.</p>	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
23	<p>Тема 4.7 Техника спуска в высокой, основной, низкой стойке. 1.Спуск в высокой стойке на лыжне с небольшим уклоном.</p>	2	Методические рекомендации по выполнению физических	Текущий контроль: оценивание	ПК1.6 ОК 2

	<p>2. Спуск в основной стойке. Для улучшения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Во время спуска 2-3 раза надо менять выдвигаемую ногу.</p> <p>3. Спуск в низкой стойке. Ноги максимально согнуты в коленных суставах, туловище подано вперед как можно дальше, мышцы расслаблены. Тяжесть тела равномерно на обеих лыжах. Ору на лыжах, подвижная игра.</p>		упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	работы студентов на практическом занятии	ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
24	<p>Тема 4.8 Обучение технике передвижения поворотов в движении Повороты при спусках со склонов применяются для изменения направления движения. Поворот переступанием; Поворот переступанием с внутренней лыжи; Поворот упором; Поворот «плугом»; Поворот на параллельных лыжах;</p>	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
25	<p>Тема 4.9 Техника торможения на открытых склонах Тренировка техники ходьбы на лыжах без палок и обычным ходом. Торможение плугом и полуплугом. Для торможения пятки лыж развернуть, носки свести вместе, лыжи поставить на внутренние ребра, колени свести внутрь. Подготовительные упражнения на ровном месте. Принять положения плуга, и полуплуга (повторить его несколько раз).</p>	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.

	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
26	Тема 4.10 Прохождение дистанции 2 км (дев.), 3 км(мал.) Развитие выносливости по средством прохождения дистанции в 2 км(девушки), 3 км (юноши) Итоговое занятие №2	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Раздел 5. Плавание	24			
27	Тема 5.1 Разработка комплексов упражнений по изучению техники плавания	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание динамики спортивных достижений студентов в плавании на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа плавание в бассейне	2	Бассейн, спорт. инвентарь для плавания	Самооценка студентами динамики	ПК1.6 ОК 2 ОК 3

				собственных спортивных достижений в плавании	ОК 6 ОК 10 ОК 14
28	Тема 5.2 Выполнение комплексов упражнений по изучению техники плавания	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание динамики спортивных достижений студентов в плавании на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа плавание в бассейне	2	Бассейн, спорт. инвентарь для плавания	Самооценка студентами динамики собственных спортивных достижений в плавании	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
29	Тема 5.3 Совершенствование техники стартов в плавании	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание динамики спортивных достижений студентов в плавании на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.

30	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа плавание в бассейне	2	Бассейн, спорт. инвентарь для плавания	Самооценка студентами динамики собственных спортивных достижений в плавании	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Тема 5.4 Совершенствование техники поворотов в плавании	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в волейбол	Текущий контроль: оценивание динамики спортивных достижений студентов в плавании на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа плавание в бассейне	2	Бассейн, спорт. инвентарь для плавания	Самооценка студентами динамики собственных спортивных достижений в плавании	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
31	Тема 5.5 Совершенствование техники плавания	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание динамики спортивных достижений студентов в плавании на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа плавание в бассейне	2	Бассейн, спорт. инвентарь для	Самооценка студентами	ПК1.6 ОК 2

			плавания	динамики собственных спортивных достижений в плавании	ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
32	Тема 5.6 Определение уровня физической подготовленности средствами специальных тестовых упражнений по плаванию комплекса ГТО	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: тестирование	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа плавание в бассейне	2	Бассейн, спорт. инвентарь для плавания	Самооценка студентами динамики собственных спортивных достижений в плавании	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.
	Раздел 6. Легкая атлетика	12			
33	Тема 6.1 Развитие скоростно-силовых способностей (выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний) Бег в равномерном и переменном темпе: 20-25 мин.- юноши; 15-20 девушки; Переменный бег на отрезках 100-200-400 м быстро + 100 м медленно;	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
34	Тема 6.2 Упражнения для развития общей выносливости.	2	Методические	Текущий	ПК1.6

	<p>Длительный бег в равномерном темпе по пересечённой местности (презентация индивидуальных достижений на основе дневника здоровья) Длительный бег в равномерном темпе по пересечённой местности 6-8 км На основе дневника здоровья презентация индивидуальных достижений студентов по дисциплине</p>		<p>рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья</p>	<p>контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
35	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Зачет</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья Пакет КОС по дисциплине</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.</p>
	<p>Итого за 2 курс обучения:</p>	140			
3 курс					
	<p>Раздел 7. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</p>	28			
36	<p>Тема 7.1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни (дискуссия) Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях физической культурой и спортом. Разучивание приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений. Разучивание приемов самоконтроля в</p>	2	<p>Презентация по теме «Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни» Дневник здоровья</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов в процессе дискуссии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>

	<p>процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Измерение параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких.</p> <p><i>Профилизация:</i> Составление и выполнения последовательности комплекса упражнений для специальности «Дизайн (по отраслям)»</p>				
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>Индивидуальная учебно-научная работа</p> <p>Написание реферата на одну из тем:</p> <p>1. Ценностные ориентиры здорового образа жизни.</p> <p>2. Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры. 3. Как заменить вредные привычки (курить, употреблять наркотики и спиртные напитки) на занятия физическими упражнениями</p>	2	МР для написания реферата	Защита реферата	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
37	<p>Тема 7.2. Двигательная активность как биологическая потребность организма</p> <p>Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц</p>	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа:</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
38	<p>Тема 7.3. Здоровье и его составляющие</p> <p>Понятие здоровья и его составляющих</p> <p>Комплексы упражнений для профилактики заболеваний</p>	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10

			Дневник здоровья	м занятия	ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
39	Тема 7.4. Комплекс гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
40	Тема 7.5. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки. Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа:	2	Спортивный зал,	Оценивание	ПК1.6

	Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП		спорт. инвентарь	занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
41	Тема 7.6. Влияние биологических ритмов на работоспособность (выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний) Массаж как средство восстановления работоспособности и нарушенных функций организма.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
42	Тема 7.7. Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса Экспертная оценка преподавателем качества составления и выполнения индивидуального комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики. Оценка физической подготовленности по 12-минутному беговому тесту К. Купера.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Раздел 8. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных	40			

	качеств				
43	Тема 8.1 Развитие физических качеств как единый процесс (выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний) Развитие силы мышц.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
44	Тема 8.2. Силовые способности и методика их совершенствования. Виды силовых способностей и их развитие. Упражнения с преодолением веса собственного тела	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
45	Тема 8.3. Скоростные способности и методика их совершенствования (соревнование) Развитие быстроты. Челночный бег 10 x 10 Бег по разметкам с максимальным темпом.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14

	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
46	Тема 8.4. Бег с ускорением на отрезках до 50 м. (соревнование) Отработка спринтерского бега на отрезке до 50 м Соревнование между обучающимися	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Дневник здоровья	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
47	Тема 8.5. Выносливость и методика её развития. Бег различной интенсивности с постепенным увеличением его продолжительности до 30–40 мин. Бег от 1000 до 5000 м (повторный и интервальный).	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
48	Тема 8.6 Гибкость и методика её совершенствования	2	Методические	Текущий	ОК 10.

	(выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний) Виды гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.		рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
49	Тема 8.7. Координационные способности и пути их совершенствования. Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
50	Тема 8.8. Развитие скоростной выносливости (соревнование) Бег на 400- 800 м. в умеренном темпе	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в	ПК1.6 ОК 2

	спорта, группах ОФП			секциях по видам спорта, группах ОФП	ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
51	Итоговое занятие Презентация портфолио достижений по дисциплине	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
52	Зачет	2			
	Раздел 9. Лыжная подготовка	24			
53	Тема 9.1 Техника передвижения на лыжах попеременно двухшажного хода ОРУ на лыжах. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Игры и эстафеты с учетом закрепления техники изученного хода. Межпредметная интеграция: Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Оценка своего физического развития и функционального состояния с применением функциональных проб и антропометрических индексов.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по	ПК1.6 ОК 2

				видам спорта, группах ОФП	ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
54	<p>Тема 9.2 Техника передвижения одновременным бесшажным ходом Строевые приемы с лыжами и на лыжах.</p> <p>1. Имитация одновременного бесшажного хода с палками (без лыж или на лыжах).</p> <p>2. Одновременный бесшажный ход, обращая внимание на положение ног. Ноги должны стоять жестко и почти прямо. Отталкиваясь палками, скользить на одной лыже, нога без лыжи находится в свободном, безопорном состоянии. Одновременный одношажный ход на одной лыже. Отталкиваясь свободной ногой, выносить руки вперед (кольца палок назад), а затем, выполняя отталкивание, скользить на одной лыже.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений</p> <p>Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа:</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
55	<p>Тема 9.3 Техника торможения на открытых склонах</p> <p>Тренировка техники ходьбы на лыжах без палок и обычным ходом. Торможение плугом и полуплугом. Для торможения пятки лыж развернуть, носки свести вместе, лыжи поставить на внутренние ребра, колени свести внутрь. Подготовительные упражнения на ровном месте. Принять положения плуга, и полуплуга (повторить его несколько раз).</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений</p> <p>Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа:</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p>

				ОФП	ОК 14
56	Тема 9.4. Техника передвижения коньковым ходом Поочередные отталкивания ногами с внутреннего ребра скользящей лыжи и перенос массы тела на другую лыжу при спуске с пологого склона с широко расставленными лыжами (при расстоянии между ними 50—60 см); То же с подтягиванием толчковой ноги к опорной после переноса массы тела; То же, но при спуске под уклон 2—3° и с постепенным переходом к отведению носка толчковой и скользящей лыж от направления движения на угол до 24°;	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
57	Тема 9.5. Прохождение дистанции 2 км (дев.), 3 км (мал.). (соревнование)	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
58	Итоговое занятие Презентация портфолио достижений по дисциплине	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений	Текущий контроль: оценивание работы	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6

			Алгоритм выполнения комплекса упражнений	студентов на практическом занятии	ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Раздел 10. Спортивные игры. Баскетбол	20			
59	Тема 10.1 Совершенствование и закрепление технической подготовки баскетболиста Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Подвижная игра «Ловля цепочкой».	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
60	Тема 10.2 Техника нападения (ролевая игра) Разминка. Применяются финты как с мячом и без мяча. Движение головы. Глаз, туловища, ног, рук или мяча игрок пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений. Владение искусством выполнения обманных движений. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14

	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
61	Тема 10.3 Учебные двусторонние игры с ограничениями и дополнительными правилами (ролевая игра)	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
62	Тема 10.4 Приемы игры в нападении и защите. (ролевая игра) Штрафные броски до второго промаха. Можно выполнять индивидуально либо в парах. Побеждают тот, кто попадет в кольцо большее количество раз из двух попыток. В парах либо индивидуально. После каждых трех штрафных бросков игроки делают ускорение к противоположной стороне площадки, где совершают новую серию штрафных бросков. Побеждает тот, кто попадет в кольцо большее количество раз за 3 минуты, либо за 10 ускорений	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам	ПК1.6 ОК 2 ОК 3

				спорта, группах ОФП	ОК 6 ОК 10 ОК 14
63	<p>Тема 10.5 Выполнение основных технических и тактических приемов игры (презентация индивидуальных достижений на основе дневника здоровья)</p> <p>Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений</p> <p>Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p> <p>Методика игры в баскетбол</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа:</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
	<p>Раздел 11. Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры</p>	28			
64	<p>Тема 11.1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система (дискуссия)</p> <p>Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.</p> <p>Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.</p> <p>Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений</p> <p>Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
	<p>Самостоятельная индивидуальная учебно-научная работа:</p> <p>Написание реферата по теме:</p>	2	<p>МР по написанию реферата</p>	<p>Защита реферата</p>	<p>ПК1.6</p>

	1. Здоровый образ жизни в профессиональной деятельности				ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
65	Тема 11.2 Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения психофизического состояния человека в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного труда.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
66	Тема 1.3 Совершенствование выполнения комплексов упражнений для стимуляции зрительного анализатора	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6

				спорта, группах ОФП	ОК 10 ОК 14
67	<p>Тема 11.4. Совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления (выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний)</p> <p>Методика составления распорядка дня с учетом рекомендуемой нормы недельного объема двигательной активности студента (не менее десяти часов). Разучивание и совершенствование выполнения упражнений для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня (физкультурные минуты, физкультурные паузы, подвижные перемены и т.п.)</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений</p> <p>Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа:</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
68	<p>Тема 11.5. Применение средств физической культуры для обеспечения умственной и физической работоспособности</p> <p>Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма</p> <p>Занятия на тренажерах с целью совершенствования общей физической подготовки.</p> <p>Разучивание и совершенствование специальных психорегулирующих комплексов физических упражнений</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений</p> <p>Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p>	<p>Текущий контроль:</p> <p>оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p> <p>ОК 10</p> <p>ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа:</p> <p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта,</p>	<p>ПК1.6</p> <p>ОК 2</p> <p>ОК 3</p> <p>ОК 6</p>

				группах ОФП	ОК 10 ОК 14
69	Тема 11.6 комплексов упражнений для развития профессионально значимых групп мышц плечевого пояса с резиновым амортизатором и фитболом (решение ситуативных задач – проведение производственной гимнастики)	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
70	Итоговое занятие Дискуссия на тему «Физическая культура как фактор здорового образа жизни» Зачет	1 1	Материалы для проведения дискуссии Алгоритм выполнения комплекса упражнений КОС по дисциплине	Текущий контроль: оценивание работы студентов на итоговом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
4 курс					
	Раздел 12. Спортивные игры. Баскетбол	48			

71	<p>Тема 12.1 Техника подготовки баскетболиста Бег с изменением направления и скорости. Передвижения приставными шагами. Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Подвижная игра «Ловля цепочкой». Стартовая диагностика</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p> <p>Материалы для проведения стартовой диагностики</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии Оценивание результатов входного контроля</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
72	<p>Тема 12.2 Техника владения мячом Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола.</p>	2	<p>Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений</p> <p>Методика игры в баскетбол</p>	<p>Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
73	<p>Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	2	<p>Спортивный зал, спорт. инвентарь</p>	<p>Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП</p>	<p>ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14</p>
	<p>Тема 12.3 Техника ловли и передачи мяча Оработка</p>	2	<p>Методические</p>	<p>Текущий</p>	<p>ПК1.6</p>

	техники		рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
74	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Тема 12.4 Техника броска мяча в корзину в движении после двух шагов. Отработка техники	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
75	Тема 12.5 Техника нападения Разминка. Применяются финты как с мячом и без мяча. Движение головы. Глаз, туловища, ног, рук или мяча игрок	2	Методические рекомендации по выполнению физических	Текущий контроль: оценивание	ПК1.6 ОК 2 ОК 3

	пытается заставить соперника поверить в истинность своих намерений. Владение искусством выполнения обманных движений. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам		упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	работы студентов на практическом занятии	ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
76	Тема 12.6 Приемы игры в нападении и защите (ролевая игра) Штрафные броски до второго промаха. Можно выполнять индивидуально либо в парах. Побеждают тот, кто попадет в кольцо большее количество раз из двух попыток. В парах либо индивидуально. После каждого трех штрафных бросков игроки делают ускорение к противоположной стороне площадки, где совершают новую серию штрафных бросков. Побеждает тот, кто попадет в кольцо большее количество раз за 3 минуты, либо за 10 ускорений	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.
	Тема 12.7 Техника защиты. Техника овладения мячом Отработка техники защиты в процессе игры. Отработка техники овладения мячом в процессе игры.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10

			Методика игры в баскетбол	м занятия	ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Тема 12.8 Правила игры и судейства (ролевая игра) Двухсторонняя игра в баскетбол 5x5 Судейство игры	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14.
77	Тема 12.9 Выполнение основных технических и тактических приемов игры (выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний) Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14

			баскетбол		
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
78	Тема 12.10 Тактика игры. Двухсторонние учебные игры Зачётное задание техники игры в баскетбол Подготовительная игра 5х5.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений Методика игры в баскетбол	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
79	Итоговое занятие Презентация портфолио достижений по дисциплине Зачет	2 2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений КОС по дисциплине	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Раздел 13. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков	16			
80	Тема 13.1 Комплекс упражнений, направленных на предупреждение развития профессиональных заболеваний (решение ситуативных задач – проведение производственной гимнастики)	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений	Текущий контроль: оценивание работы	ПК1.6 ОК 2 ОК 3

			Алгоритм выполнения комплекса упражнений	студентов на практическом занятии	ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
81	Тема 13.2 Комплекс упражнений, направленных на укрепление здоровья и повышение приспособляемости организма к условиям, в которых протекает трудовая деятельность (выполнение комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний)	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
82	Тема 13.3 Комплекс упражнений для развития профессионально важных качеств с использованием тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования.	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическом занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта,	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6

				группах ОФП	ОК 10 ОК 14
	Итоговое занятие (защита портфолио) Презентация портфолио достижений по дисциплине	2	Методические рекомендации по выполнению физических упражнений Алгоритм выполнения комплекса упражнений КОС по дисциплине	Текущий контроль: оценивание работы студентов на практическо м занятии	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Внеаудиторная самостоятельная (домашняя) работа: Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	2	Спортивный зал, спорт. инвентарь	Оценивание занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Дифференцированный зачет	2	Утвержденный пакет КОС для промежуточной (итоговой аттестации) по дисциплине	Оценивание достигнутых образовател ьных результатов по дисциплине на диф зачете	ПК1.6 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10 ОК 14
	Всего:	340			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Оборудование спортивного зала:

Учебно-практическое оборудование по гимнастике:

- стенка гимнастическая
- перекладина
- канат для лазания, с механизмом крепления
- скамейка гимнастическая жесткая
- стойка для штанги
- штанги тренировочные
- коврик гимнастический
- маты гимнастические
- скакалка гимнастическая
- палка гимнастическая
- обруч гимнастический

легкая атлетика:

- эстафетные палочки
- флажки разметочные на опоре
- лента финишная

спортивные игры:

- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- мячи баскетбольные
- сетка для переноса и хранения мячей
- жилетки игровые с номерами

- стойки волейбольные универсальные
- сетка волейбольная
- мячи волейбольные
- сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей
- табло перекидное
- жилетки игровые с номерами

Инвентарь лыжника:

- лыжи для гонок
- лыжные крепления
- обувь лыжника

Оборудование спортивного стадиона (площадки):

- беговые дорожки
- ворота для мини-футбола
- сетка для ворот мини-футбола
- мячи футбольные

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиапроектор.

Спортивный инвентарь и оборудование спортивного зала:

№ п/п	Спортивный инвентарь, оборудование	Единицы измерения	Кол-во
1.	Коврики гимнастические	Шт.	30
2.	Скамейки гимнастические	Шт.	6
3.	Стенки гимнастические	пролеты	15
4.	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	15
5.	Скакалки	Шт.	35
6.	Фитболы	Шт.	30
7.	Резиновый амортизатор	Шт.	30
8.	Секундомеры	Шт.	2
9.	Аптечка для оказания медицинской помощи	Шт.	1

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Печатная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 424 с. – Серия : Профессиональное образование. - ISBN 978-5-534-02612-2.

Дополнительные источники:

Электронные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/473042>

2. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

4. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143>

5. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/475602>

Интернет ресурсы:

1. www.yandex.ru
2. www.rambler.ru
3. www.google.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Фонде оценочных средств.