ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам)

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутский областной колледж культуры

Разработчики:
Шефер Сергей Петрович, преподаватель

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНОБОРОНЫ РОССИИ)
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
СПОРТИВНЫЙ КЛУБ АРМИИ»
ЦЕНТР
(специальной физической подготовки
и выживания г. Иркутск)

г. Иркутск, 664023
ул. Красноярская, 53

"01" 09 2017 г.№ 15/7

На № _____

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура по специальности СПО 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) Театральное творчество, Хореографическое творчество, Этнохудожественное творчество согласована с Центром (специальной физической подготовки и выживания, г. Иркутск) филиала федерального автономного учреждения Министерства обороны Российской Федерации «Центральный спортивный клуб Армии (СКА, г. Хабаровск)

Начальник А.Ф. Новицкий _____
01.09.2017 г.

Одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных дисциплин
протокол № 05 от 26 июня 2017 г.

Председатель:
Коршунова О.В.

Программа разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта СПО
Зам. директора по учебной работе:
Ширимова О.В.

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | стр. |
|---|---|
| **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 5 |
| **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 41 |
| **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 42 |
| **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ** | 58 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам):

Театральное творчество

Хореографическое творчество

Этнохудожественное творчество.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для изучения философии в учреждениях начального и среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл обязательной части циклов основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования углубленной подготовки (ОГСЭ. 05).

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

В результате освоения учебной 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;
- основы здорового образа жизни;
- В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями,** включающими в себя способность:

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

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

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

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 404 часа (4 часа в неделю), в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 202 часов (2 часа в неделю); самостоятельной работы обучающегося 202 часов (2 часа в неделю).

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| **Вид учебной работы** | Объем часов |
|---|---|
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 404 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 202 |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия (лекции) | |
| практические занятия | 202 |
| | |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 202 |
| в том числе: | |

| | |
|---|---|
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, или самостоятельно не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. | |
| Промежуточная аттестация в форме зачёта | |

**Количество часов по видам занятий.** (3-8 семестры обучения).

| | I курс | | II курс | | III курс | | VI курс | | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | I сем. | II сем. | III сем. | VI сем. | V сем. | VI сем. | VII сем. | VIII сем. | |
| Теоретические занятия (лекции) | | | - | - | - | - | - | - | |
| Практические занятия | | | 32 | 44 | 32 | 38 | 32 | 24 | 202 |
| **Всего аудиторных часов по семестрам** | | | **32** | **44** | **32** | **38** | **32** | **24** | **202** |
| **Всего аудиторных часов по курсам** | | | **76** | | **70** | | **56** | | **202** |
| Самостоятельная работа студента | | | 32 | 44 | 32 | 38 | 32 | 24 | 202 |
| **Всего часов по курсам** | | | **152** | | **140** | | **112** | | **404** |

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

### *2.2.1. Второй год обучения*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **III Семестр** | 68 | |
| **Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение техники безопасности на занятиях физической культурой. Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | | |
| **Тема 2. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров<br>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование эстафетного бега | | |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров(юноши), 500 метров (девушки)<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров.<br>Воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | |
| **Тема 2.3. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров<br>Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ;<br>Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров<br>Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | |
| **Тема 3. Спортивные игры. Бадминтон.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Совершенствование способов хватки ракетки, игровых стоек, передвижений по площадке, жонглирование воланом. Выполнение ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, ударов снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приём волана. Совершенствование тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде, защитных, контратакующих и нападающих тактических действий, тактики парных встреч: подачи, передвижения, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | взаимодействие игроков. Выполнение двусторонней игры. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в бадминтон | | |
| **Тема 4. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | | |
| **Тема 5. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.<br>Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |
| **Тема 6. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение подготовительных прыжковых упражнений.<br>Выполнение прыжка в длину с разбега и с места (упражнение №24)<br>Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнения. № 24. | | |
| **Тема 7. Атлетическая** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **гимнастика.** | Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 8. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |
| **Тема 9. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях.<br>Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | | |
| **Тема 10. Военно-прикладная физическая подготовка.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов. Выполнение упражнений страховки и самостраховки: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | | |
| **Тема 11. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | | |
| **Тема 11.1. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | | |
| **Тема 12. Общая физическая подготовка (ОФП)**<br>Зачет за III семестр | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | | |
| **Всего за III семестр** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 32 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 32 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 64 | |
| | | | |
| | **IV Семестр** | 88 | |
| **Тема 12.1. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение способов самоконтроля на занятиях по физической подготовке (по пульсу, по самочувствию, с помощью теста ГСТ) , профилактики травматизма и оказание первой помощи. Выполнение комплексов ОРУ . Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 10+10 метров.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ | | |
| **Тема 13. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | | |
| **Тема 14. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 15. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | | |
| **Тема 16. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий спортивными играми.<br>Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |
| **Тема 17. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 18. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |
| **Тема 19. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях.<br>Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | | |
| **Тема 20. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |
| **Тема 21. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 1– подтягивание на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | гимнастикой; | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,6,12. | | |
| **Тема 22. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |
| **Тема 23. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | | |
| **Тема 24. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 25. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1- подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 8 –поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнение № 17 –челночный бег 10 х 10 метров.<br>Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,2,8,17. | | |
| **Тема 26. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса.<br>Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов.<br>Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку.<br>Формирование профессионально значимых физических качеств | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | | |
| **Тема 27. Спортивные игры. Волейбол.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение стоек в волейболе, перемещений по площадке, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приёма мяча, передачи мяча. Выполнение нападающих ударов, блокирования нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействия игроков. Выполнение учебной игры . Выполнение нижней и верхней подач мяча. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | | |
| **Тема 28. Военно-прикладная физическая подготовка.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы. Выполнение приемов обращения с оружием. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | упражнений. Выполнение сборки, разборки автомата на время.<br>Выполнение стрельбы по неподвижной мишени . | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование стрелковых упражнений | | |
| **Тема 29. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров<br>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | | |
| **Тема 29.1. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование эстафетного бега | | |
| **Тема 29.2. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров(юноши), 500 метров (девушки)<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров.<br>Воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | |
| **Тема 29.3. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров<br>Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ;<br>Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров<br>Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | |
| **Тема 30. Общая физическая подготовка (ОФП)**<br>Зачет за IV семестр | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки)<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений №1,18,19,22. | | |
| **Всего за IVсеместр** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 44 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 44 | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 88 | |
| **Всего за 2 год обучения** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 76 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 76 | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 148 | |

### *2.2.2. Третий год обучения*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **V Семестр** | 64 | |
| **Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение техники безопасности на занятиях физической культурой. Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | состояния студентов.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | | |
| **Тема 2. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров<br>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование эстафетного бега | | |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров<br>Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ;<br>Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | |
| **Тема 3. Спортивные игры. Бадминтон.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Совершенствование способов хватки ракетки, игровых стоек, передвижений по площадке, жонглирование воланом. Выполнение ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, ударов снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приём волана. Совершенствование тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде, защитных, контратакующих и нападающих тактических действий, тактики парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Выполнение двусторонней игры. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в бадминтон | | |
| **Тема 4. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | | |
| **Тема 5. Спортивные игры. Волейбол.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение стоек в волейболе, перемещений по площадке, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приёма мяча, передачи мяча. Выполнение нападающих ударов, блокирования нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействия игроков. Выполнение учебной игры . Выполнение нижней и верхней подач мяча. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | | |
| **Тема 6. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов. Выполнение упражнений страховки и самостраховки: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.<br>Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | | |
| **Тема 8. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях.<br>Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | | |
| **Тема 9. Спортивные игры.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Баскетбол** | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |
| **Тема 10. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | | |
| **Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса.<br>Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов.<br>Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку.<br>Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | | |
| **Тема 12. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |
| **Тема 13. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 14. Общая физическая подготовка (ОФП)**<br>Зачет за V семестр | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | | |
| **Всего за Vсеместр** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 32 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 32 | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 64 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **VI Семестр** | 76 | |
| **Тема 14.1. Общая физическая** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **подготовка (ОФП)** | Изучение способов самоконтроля на занятиях по физической подготовке (по пульсу, по самочувствию, с помощью теста ГСТ) , профилактики травматизма и оказание первой помощи. Выполнение комплексов ОРУ . Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 10+10 метров.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ | | |
| **Тема 15. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 15.1. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Совершенствование упражнения – соскок махом вперед на брусьях.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | | |
| **Тема 16. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий спортивными играми.<br>Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |
| **Тема 17. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 18. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |
| **Тема 19. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях.<br>Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | | |
| **Тема 20. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |
| **Тема 21. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | | |
| **Тема 22. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 23. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1- подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 8 –поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнение № 17 –челночный бег 10 х 10 метров.<br>Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,2,8,17. | | |
| **Тема 24. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса.<br>Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов.<br>Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку.<br>Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | | |
| **Тема 25. Спортивные игры. Волейбол.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение стоек в волейболе, перемещений по площадке, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приёма мяча, передачи мяча. Выполнение нападающих ударов, блокирования нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействия игроков. Выполнение учебной игры . Выполнение нижней и верхней подач мяча. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | | |
| **Тема 26. Военно-прикладная физическая подготовка.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ходьбы. Выполнение приемов обращения с оружием. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Выполнение сборки, разборки автомата на время.<br>Выполнение стрельбы по неподвижной мишени . | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование стрелковых упражнений | | |
| **Тема 27. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров<br>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | | |
| **Тема 27.1. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование эстафетного бега | | |
| **Тема 27.2. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров(юноши), 500 метров (девушки)<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров.<br>Воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствование техники бега на средние дистанции. | | |
| **Тема 27.3. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров<br>Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ;<br>Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров<br>Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | |
| **Тема 28. Общая физическая подготовка (ОФП)**<br>Зачет за VI семестр | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки)<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений №1,18,19,22. | | |
| **Всего за VIсеместр** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 38 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 38 | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 76 | |
| **Всего за 3 год обучения** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 70 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 70 | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 140 | |

### *2.2.3. Четвертый год обучения*

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **VII Семестр** | 64 | |
| **Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение техники безопасности на занятиях физической культурой. Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | | |
| **Тема 2. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров<br>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | | |
| **Тема 2.1. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование эстафетного бега | | |
| **Тема 2.2. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на длинные дистанции, техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ;<br>Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров<br>Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | | |
| **Тема 3. Спортивные игры. Бадминтон.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Совершенствование способов хватки ракетки, игровых стоек, передвижений по площадке, жонглирование воланом. Выполнение ударов: сверху правой и левой сторонами ракетки, ударов снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Выполнение подачи в бадминтоне: снизу и сбоку, приём волана. Совершенствование тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде, защитных, контратакующих и нападающих тактических действий, тактики парных встреч: подачи, передвижения, взаимодействие игроков. Выполнение двусторонней игры. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в бадминтон | | |
| **Тема 4. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | | |
| **Тема 5. Спортивные игры. Волейбол.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение стоек в волейболе, перемещений по площадке, подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая, приёма мяча, передачи мяча. Выполнение нападающих ударов, блокирования нападающего удара, страховки у сетки, расстановки игроков. Совершенствование тактики игры в защите, в нападении, индивидуальных действий игроков с мячом, без мяча, групповых и командных действий игроков, взаимодействия игроков. Выполнение учебной | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | игры . Выполнение нижней и верхней подач мяча. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | | |
| **Тема 6. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах. Разучивание и совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны: захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов, захватов и обхватов. Выполнение упражнений страховки и самостраховки: при падении на бок, падении на бок через партнера, падении на спину, перекаты.<br>Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | | |
| **Тема 8. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях.<br>Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | | |
| **Тема 9. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства. Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |
| **Тема 10. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | | |
| **Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса.<br>Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов.<br>Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку.<br>Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | | |
| **Тема 12. Спортивные игры.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Настольный теннис.** | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |
| **Тема 13. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 14. Общая физическая подготовка (ОФП)**<br>Зачет за VII семестр | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | | |
| **Всего за VII семестр** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 32 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 32 | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 64 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **VIII Семестр** | 48 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 14.1. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение способов самоконтроля на занятиях по физической подготовке (по пульсу, по самочувствию, с помощью теста ГСТ) , профилактики травматизма и оказание первой помощи. Выполнение комплексов ОРУ . Совершенствование двигательных качеств. Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 10+10 метров.<br>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ | | |
| **Тема 15. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине.<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | | |
| **Тема 16. Спортивные игры. Баскетбол** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий спортивными играми.<br>Выполнение перемещений по площадке, ведение мяча, передачи мяча**:** двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку, ловли мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Выполнение броска мяча по кольцу с места, в движении. Выполнение индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом, групповых и командных действий игроков. Выполнение тактических приемов игры в защите в баскетболе и групповых и командных действий игроков. Выполнение двусторонней игры. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | | |
| **Тема 17. Атлетическая** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **гимнастика.** | низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа.<br>Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях.<br>Выполнение упражнения – соскок махом назад на перекладине.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | | |
| **Тема 18. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |
| **Тема 19. Атлетическая гимнастика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине.<br>Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа.<br>Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой; | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | | |
| **Тема 20. Спортивные игры. Настольный теннис.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Разучивание и выполнение стоек игрока, способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка, передвижений: безшажные, шаги, прыжки, рывки. Разучивание и выполнение технических приёмов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Разучивание и выполнение тактики игры, стилей игры, тактических комбинации, тактика | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | одиночной и парной игры. Воспитание координации движений в процессе занятия. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование игры в теннис | | |
| **Тема 21. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника.<br>Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса.<br>Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов.<br>Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку.<br>Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | | |
| **Тема 22.Военно-прикладная физическая подготовка.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение строевых приемов, навыков чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю, построений, перестроений, различных видов ходьбы. Выполнение приемов обращения с оружием. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Выполнение сборки, разборки автомата на время.<br>Выполнение стрельбы по неподвижной мишени . | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование стрелковых упражнений | | |
| **Тема 23. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.<br>Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров<br>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Тема 23.1. Легкая атлетика.** | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование эстафетного бега | | |
| **Тема 24 Общая физическая подготовка (ОФП)**<br>Зачет за VIII семестр | **Практическое занятие** | 2 | *2-3* |
| | Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении<br>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)<br>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.<br>Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки)<br>Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров. | | |
| | **Самостоятельная работа** | 2 | |
| | Совершенствование упражнений №1,18,19,22. | | |
| **Всего за VIII семестр** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 24 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 24 | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 48 | |
| **Всего за 4-ый год обучения** | **Аудиторная учебная нагрузка** | 56 | |
| | **Самостоятельная работа обучающегося** | 56 | |
| | **Максимальная учебная нагрузка** | 112 | |

*** Организационно-методические рекомендации:** *Распределение учебных часов на различные темы программы*

| | | Всего | Из них аудиторных |
|---|---|---|---|
| 1 | **Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.** | 8 | 4 |
| 2 | Лёгкая атлетика | 88 | 44 |
| 3 | Спортивные игры | 104 | 52 |
| 4 | Атлетическая гимнастика | 112 | 56 |
| 5 | **Профессионально-прикладная физическая подготовка** | 68 | 34 |
| 6 | **Военно – прикладная физическая подготовка.** | 24 | 12 |
| | **Итого** | 404 | 202 |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

**Спортивное оборудование:**

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

**Для военно-прикладной подготовки:** стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

**Технические средства обучения:**

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

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

**Интернет ресурсы:**

1. www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

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

| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
|---|---|
| Должен уметь:<br>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.<br>- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. | . **Методы оценки результатов:**<br>- балльно-рейтинговая система оценивания;<br>- тестирование в контрольных точках.<br>.<br>**Лёгкая атлетика**.<br>1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):<br>бега на короткие, средние, длинные дистанции;<br>прыжков в длину;<br>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.<br>**Спортивные игры.**<br>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)<br>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм<br>Оценка выполнения студентом функций судьи.<br>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.<br>**Атлетическая гимнастика**<br>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.<br>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия<br>**Кроссовая подготовка.**<br>Оценка техники пробегания дистанции и выполнение нормативов.<br>**Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.**<br>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:<br>На входе – начало учебного года, семестра;<br>На выходе – в конце учебного года, семестра. |

| | |
|---|---|
| | Тесты **по ППФП** разрабатываются применительно к группе специальностей.<br>Для оценки **военно-прикладной физической подготовки** проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям. |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:<br>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни. | Оценка знаний студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.<br>Оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий, фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| | Форма оценки результатов обучения:<br>Балльно-рейтинговая система оценивания индивидуальных результатов обучения студентов.<br>Итоговая аттестация в форме зачета |

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств, а также уровень теоретических знаний.

*Зачёт.* Зачет проводится в конце каждого семестра и предусматривает контроль качества теоретических знаний путем выполнения контрольных тестовых заданий и контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов (таблицы 1,2). Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов; результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу, прыжки через скакалку за 1 мин; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; прыжок в длину с места. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности;

результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

-юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены; сгибание и разгибание рук; прыжок с места, упражнения со скакалкой.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

**Поурочное планирование**
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**
Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): Театральное творчество; Хореографическое творчество; Этнохудожественное творчество
**2 курс**
**Очная форма обучения**
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 5 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 5 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 6 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 6 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 7 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 7 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 8 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 8 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 9 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование упражнения. № 24. | 1 |
| 9 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование упражнения. № 24. | 1 |
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |
| 13 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | 1 |
| 13 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | 1 |
| 14 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 14 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за III семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за III семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 19 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 19 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 20 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 20 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 21 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 21 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 22 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 22 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 23 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 23 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 24 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |
| 25 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 25 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 26 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,6,12. | 1 |
| 26 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,6,12. | 1 |
| 27 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 27 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 28 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 28 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 29 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 29 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 30 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Совершенствование упражнений № 1,2,8,17. | 1 |
| 30 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Совершенствование упражнений № 1,2,8,17. | 1 |
| 31 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 31 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 32 нед. | Спортивные игры. Волейбол. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 32 нед. | Спортивные игры. Волейбол. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 33 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 33 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 34нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 34 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 35 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 35 нед | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 36 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции | 1 |
| 36 нед | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции | 1 |
| 37 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 37 нед | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 38 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за IV семестр | 1 | Совершенствование упражнений №1,18,19,22 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 38 нед | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за IV семестр | 1 | Совершенствование упражнений №1,18,19,22 | 1 |
| | **ИТОГО** | **76** | | **76** |

**Поурочное планирование**
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**
Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам):
Театральное творчество
Хореографическое творчество
Этнохудожественное творчество
**3 курс**
**Очная форма обучения**
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

| № нед. | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы | Количество часов | Домашняя (самостоятельная) работа | Количество часов |
|---|---|---|---|---|
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 5 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 5 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 6 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 6 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 7 нед. | Спортивные игры. Волейбол.. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 7 нед. | Спортивные игры. Волейбол. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 8 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 8 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 9 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | 1 |
| 9 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | приемов защиты и самообороны | |
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12. | 1 |
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12. | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 13 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 13 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 14 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 14 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка Зачет за 5 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка Зачет за 5 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка | 1 | Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка | 1 | Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 19 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 19 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 20 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 20 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 21 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7 | 1 |
| 21 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7 | 1 |
| 22 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 22 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 23 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12. | 1 |
| 23 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12. | 1 |
| 24 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 25 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 25 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 26 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 26 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 27 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17. | 1 |
| 27 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17. | 1 |
| 28 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 28 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 29 нед. | Спортивные игры. Волейбол.. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 29 нед. | Спортивные игры. Волейбол. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 30 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 30 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 31 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 31 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 32 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 32 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 33 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции | 1 |
| 33 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции | 1 |
| 34нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 34 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 35 нед. | Зачет за 6 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 35 нед | Зачет за 6 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| | **ИТОГО** | **70** | | **70** |

**Поурочное планирование**
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**
Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам):
Театральное творчество
Хореографическое творчество
Этнохудожественное творчество
**4 курс**
**Очная форма обучения**
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

| № нед. | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы | Количество часов | Домашняя (самостоятельная) работа | Количество часов |
|---|---|---|---|---|
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 5 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 5 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 6 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 6 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 7 нед. | Спортивные игры. Волейбол.. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 7 нед. | Спортивные игры. Волейбол. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 8 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 8 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 9 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | 1 |
| 9 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | приемов защиты и самообороны | |
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 13 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 13 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 14 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 14 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 7 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 7 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка | 1 | Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка | 1 | Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 19 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 19 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 20 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7 | 1 |
| 20 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7 | 1 |
| 21 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 21 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 22 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 22 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 23 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 23 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 24 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 24 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 25 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 25 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 26 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 26 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 27 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 27 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 28 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 8 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22. | 1 |
| 28 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 8 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22. | 1 |
| | **ИТОГО** | **56** | | **56** |

## Очно - заочная форма обучения

**Количество часов по видам занятий.** (3-8 семестры обучения).

| | I курс | | II курс | | III курс | | VI курс | | Итого |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | I сем. | II сем. | III сем. | VI сем. | V сем. | VI сем. | VII сем. | VIII сем. | |
| Теоретические занятия (лекции) | | | - | - | - | - | - | - | |
| Практические занятия | | | 16 | 22 | 16 | 19 | 16 | 12 | 100 |
| **Всего аудиторных часов по семестрам** | | | **16** | **22** | **16** | **19** | **16** | **12** | **101** |
| **Всего аудиторных часов по курсам** | | | **38** | | **35** | | **28** | | **101** |
| Самостоятельная работа студента | | | 16 | 22 | 16 | 19 | 16 | 12 | 101 |
| **Всего часов по курсам** | | | **76** | | **70** | | **56** | | **202** |

**Поурочное планирование**
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**
Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): Хореографическое творчество; Этнохудожественное творчество
**2 курс**
**Очно - заочная форма обучения**
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 5 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 6 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 7 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 8 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 9 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование упражнения. № 24. | 1 |
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |
| 13 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | 1 |
| 14 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за III семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 19 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 20 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 21 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 23 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 24 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |
| 25 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 26 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,6,12. | 1 |
| 27 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 28 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 29 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 30 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Совершенствование упражнений № 1,2,8,17. | 1 |
| 31 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 32 нед. | Спортивные игры. Волейбол. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 33 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 34нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 35 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 36 нед | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции | 1 |
| 37 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 38 нед | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за IV семестр | 1 | Совершенствование упражнений №1,18,19,22 | 1 |
| | **ИТОГО** | **38** | | **38** |

**Поурочное планирование**
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**
Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): Хореографическое творчество; Этнохудожественное творчество
**3 курс**
**Очно - заочная форма обучения**
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

| № нед. | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы | Количество часов | Домашняя (самостоятельная) работа | Количество часов |
|---|---|---|---|---|
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 5 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 6 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 7 нед. | Спортивные игры. Волейбол.. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 8 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 9 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | 1 |
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12. | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 13 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 14 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка Зачет за 5 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка | 1 | Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7. | 1 |
| 19 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 20 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 21 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | упражнений. № 1,4,6,7 | |
| 22 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 23 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12. | 1 |
| 24 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 25 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 26 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 27 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17. | 1 |
| 28 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 29 нед. | Спортивные игры. Волейбол.. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 30 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 31 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 32 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 33 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на средние дистанции | 1 |
| 34 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 35 нед. | Зачет за 6 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| | **ИТОГО** | **35** | | **35** |

**Поурочное планирование**
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**
Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам): Хореографическое творчество; Этнохудожественное творчество
**4 курс**
**Очно - заочная форма обучения**
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

| № нед. | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы | Количество часов | Домашняя (самостоятельная) работа | Количество часов |
|---|---|---|---|---|
| 1 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 1 | Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий | 1 |
| 2 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 3 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 4 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование техники бега на длинные дистанции | 1 |
| 5 нед. | Спортивные игры. Бадминтон. | 1 | Совершенствование игры в бадминтон | 1 |
| 6 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6 | 1 |
| 7 нед. | Спортивные игры. Волейбол.. | 1 | Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5 | 1 |
| 8 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 9 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны | 1 |
| 10 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 9,10,11,12. | 1 |
| 11 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 12 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 13 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 14 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 15 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений № 1,4,6,7. | 1 |
| 16 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 7 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,8,25. | 1 |
| 17 нед. | Общая физическая подготовка | 1 | Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ | 1 |
| 18 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6. | 1 |
| 19 нед. | Спортивные игры. Баскетбол | 1 | Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8 | 1 |
| 20 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7 | 1 |
| 21 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22 нед. | Атлетическая гимнастика. | 1 | Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12. | 1 |
| 23 нед. | Спортивные игры. Настольный теннис. | 1 | Совершенствование игры в теннис | 1 |
| 24 нед. | Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) | 1 | Совершенствование упражнений. № 12,13,14. | 1 |
| 25 нед. | Военно-прикладная физическая подготовка | 1 | Совершенствование стрелковых упражнений | 1 |
| 26 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции | 1 |
| 27 нед. | Легкая атлетика. | 1 | Совершенствование эстафетного бега | 1 |
| 28 нед. | Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 8 семестр | 1 | Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22. | 1 |
| | **ИТОГО** | **28** | | **28** |

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины Физическая культура для специальности 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) Хореографическое творчество, Театральное творчество, Этнохудожественное творчество 2-4 курсов обучения разработана учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину Физическая культура- 404 часа. На основании данных о состоянии здоровья студенты распределяются для занятий физической культурой на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную. Студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются физической культурой вместе. Для юношей и девушек, отнесенных к подготовительной группе, исключается выполнение учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

Структура программы предполагает освоения в первый год обучения раздела Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков, который обязателен для изучения и в котором предусматривается изучение тем:

- Физическое состояние человека и контроль за его уровнем;
- Основы физической подготовки;
- Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками.
- Способы формирования профессионально значимых физических качеств, двигательных умений и навыков

ФГОС СПО предусмотрено 2 часа теоретических занятий, содержание которых приведено во введении.

Необходимый теоретический материал излагается также на каждом занятии в форме бесед и рекомендаций.

Во второй год обучения планируется формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры: изучение социально-биологических основ физической культуры и здорового образа жизни развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств обучающихся, профессионально-прикладная физическая подготовка; освоение специальных двигательных умений и навыков. Третий и четвертый год обучения предусматривают совершенствование полученных ранее навыков и умений и активное участие студентов в качестве организаторов и руководителей спортивно-оздоровительных мероприятий.

*Методико-практические занятия* предусматривают освоение и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение

практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые игры, тренинг, тематические задания для самостоятельного выполнения и др.

*Учебно-тренировочные занятия* базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта для совершенствования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Одной из задач преподавателей, ведущих занятия по дисциплине «Физическая культура», является выработка у студентов осознания важности, необходимости и полезности знаний и умений дисциплины для дальнейшей жизни и работы по избранной специальности (профессии). Методическая модель преподавания дисциплины основана на применении активных методов обучения.

Принципами организации учебного процесса являются:

- активное участие студентов в учебном процессе;
- приведение примеров применения изучаемого теоретического материала к реальным практическим ситуациям.

С целью более эффективного усвоения студентами материала данной дисциплины рекомендуется при проведении практических занятий использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Контрольное тестирование включает в себя проверку овладения жизненно важными умениями и навыками и уровня развития физических качеств. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов, результаты которых рассматриваются с учетом динамики контролируемых показателей. Примерные контрольные нормативы по проверке овладения жизненно важными умениями и навыками приведены в таблице 1. Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту, приведены в таблице 2.

Таблица 1

**Нормативы по физической культуре студентов**

| Упражнение | № упр | Пол | Ед. измер. | Студенты I курса | | | Студенты II курса | | | Студенты III-IV курса | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | отл | хор | уд | отл | хор | уд | отл | хор | уд |
| Подтягивание | 1 | м | кол. раз | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| Подтягивание на низ. перекладине | 1 | ж | кол. раз | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 | 15 | 13 | 11 |
| Поднимание ног к перекладине | 2 | м | кол. раз | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Поднимание колен к груди | 2 | ж | кол. раз | 19 | 17 | 13 | 20 | 18 | 14 | 21 | 19 | 15 |
| Подъем переворотом на перекладине | 3 | м | кол. раз | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| Подъем силой на перекладине | 4 | м | кол. раз | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |
| Комбинированное силовое (КСУ) | 5 | м | кол. раз | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 30 сек. | 6 | м | кол. раз | 28 | 26 | 24 | 29 | 27 | 25 | 30 | 28 | 26 |
| Сгибание рук в упоре лежа | 6 | ж | кол. раз | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях | 7 | м | кол. раз | 12 | 10 | 8 | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Поднимание туловища из положения | 8 | м | кол. раз | 25 | 23 | 21 | 26 | 24 | 22 | 27 | 25 | 23 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| лежа за 30 сек. | | | | | | | | | | | | |
| Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. | 8 | ж | кол. раз | 35 | 30 | 25 | 37 | 32 | 27 | 39 | 34 | 29 |
| «Угол» в упоре на брусьях | 9 | м | кол. раз | 10 | 7 | 5 | 11 | 8 | 6 | 12 | 9 | 7 |
| «Угол» в висе на перекладине | 9 | ж | кол. раз | 8 | 5 | 3 | 9 | 7 | 4 | 10 | 8 | 5 |
| Приседание на двух ногах | 10 | м | кол. раз | 120 | 100 | 80 | 130 | 110 | 90 | 140 | 120 | 100 |
| Приседание на двух ногах | 10 | ж | кол. раз | 50 | 48 | 46 | 55 | 53 | 51 | 60 | 58 | 55 |
| Статическое удержание спины | 11 | м | мин.сек | 1.45 | 1.25 | 1.05 | 1.50 | 1.30 | 1.10 | 1.55 | 1.35 | 1.15 |
| Статическое удержание спины | 11 | ж | мин.сек | 45 | 40 | 35 | 50 | 45 | 40 | 55 | 50 | 45 |
| Упр. на гибкость позвоночника | 12 | м | см. | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| Упр. на гибкость позвоночника | 12 | ж | см | 15 | 9 | 7 | 16 | 11 | 8 | 16 | 11 | 8 |
| Упр. на гибкость плечевого пояса | 13 | | см. | 90 | 95 | 105 | 85 | 90 | 100 | 80 | 85 | 95 |
| Подвижность тазобедренного суст. | 14 | | град. | 130 | 110 | 90 | 135 | 115 | 95 | 140 | 120 | 100 |
| Вис на согнутых руках | 15 | ж | сек. | 20 | 15 | 10 | 25 | 20 | 15 | 30 | 25 | 20 |
| Бег 60 метров | 16 | м | сек. | 9.0 | 9.4 | 9.8 | 8.8 | 9.0 | 9.4 | 8.4 | 8.8 | 9.2 |
| Бег 60 метров | 16 | ж | сек. | 11.0 | 11.4 | 11.8 | 10.8 | 11.0 | 11.4 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| Челночный бег 10+10 метров | 17 | м | сек. | 28 | 28.5 | 29.5 | 27.5 | 28 | 29 | 27 | 27.5 | 28.5 |
| Челночный бег 10+10 метров | 17 | ж | сек. | 31 | 32 | 33 | 30 | 31 | 32 | 29 | 30 | 31 |
| Бег 100 метров | 18 | м | сек. | 14.2 | 14.8 | 15.4 | 14.0 | 14.5 | 15.2 | 13.8 | 14.2 | 15.0 |
| Бег 100 метров | 18 | ж | сек. | 16.3 | 17.6 | 18.0 | 16.2 | 17.0 | 17.6 | 16.1 | 17.0 | 17.4 |
| Бег 400 метров | 19 | м | мин.сек | 1.10 | 1.14 | 1.20 | 1.08 | 1.12 | 1.18 | 1.07 | 1.10 | 1.16 |
| Бег 500 метров | 19 | ж | мин.сек | 2.00 | 2.10 | 2.30 | 1.55 | 2.05 | 2.20 | 1.50 | 2.00 | 2.10 |
| Бег 2000 метров | 20 | ж | мин.сек | 11.20 | 12.00 | 12.40 | 11.10 | 11.50 | 12.30 | 11.00 | 11.40 | 12.20 |
| Челночный бег 4+100 метров | 21 | м | мин.сек | 1.15 | 1.19 | 1.25 | 1.14 | 1.18 | 1.24 | 1.13 | 1.17 | 1.23 |
| Бег 1000 метров | 22 | м | мин.сек | 3.25 | 3.50 | 4.10 | 3.20 | 3.45 | 4.05 | 3.25 | 3.40 | 4.00 |
| Бег 3000 метров | 23 | м | мин.сек | 13.10 | 14.40 | 15.10 | 13.00 | 13.30 | 14.00 | 12.30 | 13.00 | 13.30 |
| Прыжок с места в длину | 24 | м | см. | 2.30 | 2.20 | 2.00 | 2.40 | 2.20 | 2.10 | 2.50 | 2.30 | 2.20 |
| Прыжок с места в длину | 24 | ж | см. | 1.75 | 1.65 | 1.55 | 1.80 | 1.70 | 1.60 | 1.90 | 1.80 | 1.70 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 25 | | кол. раз | 130 | 115 | 100 | 135 | 120 | 105 | 140 | 125 | 110 |
| Метание гранаты (700 гр.) | 26 | м | м. | 34 | 30 | 23 | 36 | 30 | 25 | 38 | 32 | 27 |
| Метание гранаты (500 гр.) | 26 | ж | м. | 17 | 13 | 10 | 19 | 15 | 12 | 21 | 17 | 14 |
| Плавание 50 метров | 27 | | сек. | 44 | 48 | 52 | 42 | 46 | 50 | 40 | 44 | 48 |
| Штрафной бросок б/б мяча (из 10 р.) | 28 | | кол. раз | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Комбинированное упр. с б/б мячом | 29 | | сек. | 10.2 | 11.0 | 12.5 | 10 | 10.6 | 12 | 9.8 | 10.2 | 11.5 |
| Верхняя подача в/б мяча (из 10 раз) | 30 | | кол. раз | 4 | 3 | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 |
| Верхняя передача в/б мяча над собой | 31 | | кол. раз | 10 | 8 | 6 | 12 | 10 | 8 | 14 | 12 | 10 |
| Набивание ф/б мяча ногами | 32 | | кол. раз | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 8 | 7 | 6 |
| Набивание ф/б мяча головой | 33 | | кол. раз | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 |

Таблица 2

**Требования к физической подготовленности граждан, поступающих на военную службу по контракту**

| **Упражнения** | **Минимальные требования для категорий военнослужащих** | |
|---|---|---|
| | мужчины | женщины |
| | до 30 лет | до 25 лет |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 45 | 12 |
| Наклоны туловища вперед | - | 25 |
| Подтягивание на перекладине | 10 | - |
| Бег на 60 м | 9,8 | 12,9 |
| Бег на 100 м | 15,1 | 19,5 |
| Челночный бег 10х10 м | 28,5 | 38,0 |
| Бег на 3 км | 14.30 | - |
| Бег на 1 км | 4.20 | 5.20 |

| | | |
|---|---|---|
| Лыжная гонка на 5 км | 28.00 | - |

Примечание:

1. Самостоятельная работа рассматривается нами как вид деятельности студента, в процессе которого он должен в определенное время, проявляя собственную инициативу и применяя на практике полученные по учебной дисциплине «Физическая культура» знания, самостоятельно выбрать вид спорта или программу физического совершенствования для укрепления и сохранения индивидуального здоровья и подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа, которая предполагает еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта и группах ОФП должна быть направлена на обеспечение планомерного совершенствования физической подготовленности студента, что в условиях одного или двух занятий в неделю осуществить достаточно сложно.

Целью проведения самостоятельной работы в такой форме является формирование физической культуры личности и способности направленного применения самостоятельно выбранных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления индивидуального здоровья, подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Основные задачи организации самостоятельной работы в такой форме:

- приобщение к физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья;
- самоопределение в выборе средств физической культуры, спорта и туризма;
- приобретение личного опыта творческого использования средств физической культуры для достижения профессиональных успехов;
- формирование установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ
учебной дисциплины ОГСЭ. 05 Физическая культура

Специальность 51.02.01 Народное художественное творчество (по видам) Театральное творчество, Хореографическое творчество,
Этнохудожественное творчество.

Изменение № 1 от 16.02.2019 г.
Электронная библиотека Юрайт. - Режим доступа: biblio-online.ru

Основные источники:

1. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с.

Дополнительные источники:

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учеб. пособие для СПО / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
2. Легкая атлетика в начальной школе : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с.
3. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учеб. пособие для СПО / Л. С. Дворкин. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 148 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учеб. пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с.
5. Методика обучения физической культуре. Гимнастика : учеб. пособие для СПО / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с.

Основание: актуализация источников.
Подпись лица, внесшего изменения _____
С.П.Шефер
Зав. библиотекой С.В. Серебрякова _____