

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**

специальности 51.02.03 Библиотековедение

2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 51.02.03 Библиотекведение


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


Разработчики:

Шефер Сергей Петрович, преподаватель ГБПОУ ИОКК

Рассмотрена и одобрена  
на заседании  
Научно-методического совета,  
протокол № 4 от 25 июня 2020 г.

Рабочая программа учебной  
дисциплины разработана на основе  
требований ФГОС СПО

Председатель Научно-методического  
совета, зам. директора организации  
по организационно-методической  
деятельности:  
Коршунова О.В. 

Зам. директора организации по  
учебной работе:  
Ширимова О.В. 

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	стр. 6
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	7
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	41
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	42
<b>5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	54

# 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 51.02.03 Библиотекосведение

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована для изучения Физической культуры 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:

максимальная учебная нагрузка обучающихся 297 часов, в том числе:

по очной форме обучения

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 198 часов;
- самостоятельная работа 99 часов;

по заочной форме обучения

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 8 часов;
- самостоятельная работа 289 часов.

Программа дисциплины «Физическая культура» реализуется студентами заочниками самостоятельно. Для контроля её выполнения предусмотрены устные отчеты студентов на каждом курсе обучения. Формой промежуточной аттестации по дисциплине на каждом курсе являются зачеты.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы обучающихся при очной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	297	51	54	48	57	48	39		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	198	34	36	32	38	32	26		
в том числе:									
Теоретические занятия	2	2							
Практические занятия	196	32	36	32	38	32	26		
Контрольные работы									
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	99	17	18	16	19	16	13		
Промежуточная аттестация (э, кр, з)		3	3	3	3	3	3		

## 2.2. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы обучающихся при заочной форме обучения

Вид учебной работы	Объем часов	Объем часов по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	297	51	54	48	57	48	37	2	
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	8		2	2		2		2	
в том числе:									
Теоретические занятия									
Практические занятия									
Контрольные работы									
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	289	51	52	46	57	46	37		
<b>Промежуточная аттестация (э, кр, з)</b>			3	3		3		3	

Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, или самостоятельно не менее 1 часа 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.

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура по специальности 51.02.03 Библиотековедение**

**2.2.1. Первый год обучения**

	<b>I Семестр</b>	<b>51</b>	
<b>Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>	<b>2-3</b>
	<b>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.</b> Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. <b>Социально-биологические основы физической культуры.</b> Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>1</b>	
<b>Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2-3</b>
	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		



	<p>числе, в парах. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов.</p> <p>Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)</p> <p>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.</p> <p>Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 3. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	<p>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.</p> <p>Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров</p> <p>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.</p> <p>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров</p> <p>Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции		
<b>Тема 3.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	<p>Выполнение подготовительных беговых упражнений. Совершенствование техники старта и финиша, бега по прямой и виражу, передачи эстафетной палочки в «коридоре передачи». Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p> <p>Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров</p> <p>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.</p> <p>Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
<b>Тема 3.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	<p>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.</p> <p>Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.</p> <p>Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров(юноши), 500 метров (девушки)</p>		

	Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров. Воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
<b>Тема 3.3. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ; Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Тема 4. Спортивные игры. Бадминтон.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в бадминтон		
<b>Тема 5. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6		

<b>Тема 6. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 7. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение подготовительных прыжковых упражнений. Выполнение прыжка в длину с разбега и с места (упражнение №24) Воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнения. № 24.		
<b>Тема 8. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
<b>Тема 9. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 10. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусках. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.		
<b>Тема 11. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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, перекуты. Разучивание и совершенствование выполнения прямых ударов кулаком, ударов сбоку, основанием ладони, локтем, серии ударов руками.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны		
<b>Тема 12. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		

<b>Тема 12.1. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6		
<b>Тема 13. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Зачет за 1 семестр	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.		
<b>Всего за 1 семестр</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	34	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	17	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	51	
<b>2 Семестр</b>		54	
<b>Тема 13.1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 10+10 метров. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту		

	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ		
<b>Тема 14. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6		
<b>Тема 15. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 16. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6		
<b>Тема 17. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий спортивными играми.		

	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 18. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
<b>Тема 19. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 20. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины.		

	Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.		
<b>Тема 21. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 22. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1- подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 8 –поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 17 –челночный бег 10 х 10 метров. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 1,2,8,17.		
<b>Тема 23. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку. Формирование профессионально значимых физических качеств		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		



<b>Тема 24. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 25. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение стрельбы по неподвижной мишени .		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование стрелковых упражнений		
<b>Тема 26. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции		
<b>Тема 26.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров		

	Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
<b>Тема 26.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров(юноши), 500 метров (девушки) Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров. Воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
<b>Тема 26.3. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ; Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Тема 30. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Зачет за 2 семестр	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки) Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений №1,18,19,22.		
<b>Всего за 2 семестр</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	36	

	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	18	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	54	
<b>Всего за 2 год обучения</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	70	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	35	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	105	

### 2.2.2. Второй год обучения

		<b>3 Семестр</b>	48	
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>		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. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту			
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий			
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>		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. Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой			
	<b>Самостоятельная работа</b>		1	
	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции			

<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ; Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Тема 3. Спортивные игры. Бадминтон.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в бадминтон		
<b>Тема 4. Атлетическая</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		

<b>гимнастика.</b>	Выполнение упражнения № 2 – поднятие ног к перекладине. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6		
<b>Тема 5. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 6. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
<b>Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны		
<b>Тема 8. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.		
<b>Тема 9. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 10. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	

	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		
<b>Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
<b>Тема 12. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 13. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусках. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
<b>Тема 14. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении.		

Зачет за 3 семестр	Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.		
<b>Всего за 3 семестр</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	32	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	16	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	48	

	<b>4 Семестр</b>	57	
<b>Тема 14.1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 10+10 метров. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ		
<b>Тема 15. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	



	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
<b>Тема 15.1. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднятие ног к перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Совершенствование упражнения – соскок махом вперед на брусьях. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6		
<b>Тема 16. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий спортивными играми. 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 17. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
<b>Тема 18. Спортивные игры.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3

<b>Настольный теннис.</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 19. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.			
<b>Тема 20. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	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		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8			
<b>Тема 21. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах.		

	Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		
<b>Тема 22. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 23. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1- подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 8 –поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 17 –челночный бег 10 x 10 метров. Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 1,2,8,17.		
<b>Тема 24. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	

	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
<b>Тема 25. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5		
<b>Тема 26. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение стрельбы по неподвижной мишени .		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование стрелковых упражнений		
<b>Тема 27. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции		
<b>Тема 27.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №21–эстафетный бега 4+100 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
<b>Тема 27.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров(юноши), 500 метров (девушки) Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров. Воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
<b>Тема 27.3. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ; Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Тема 28. Общая физическая подготовка (ОФП) Зачет за VI семестр</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки) Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений №1,18,19,22.		

<b>Всего за 4 семестр</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	38	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	19	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	57	
<b>Всего за 2 год обучения</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	70	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	35	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	105	

### 2.2.3. Третий год обучения

	<b>5 Семестр</b>	48	
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Выполнение комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий		
<b>Тема 2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	

	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции		
<b>Тема 2.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №21–эстафетный бег 4+100 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
<b>Тема 2.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров Выполнение упражнения №23–бег на 3000 метров ; Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров Воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		
<b>Тема 3. Спортивные игры. Бадминтон.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в бадминтон		
<b>Тема 4. Атлетическая</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на		

<b>гимнастика.</b>	низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6		
<b>Тема 22. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
Совершенствование игры в теннис			
<b>Тема 6. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.			
<b>Тема 7. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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 само страховки: 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны		
<b>Тема 8. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения № 9 – удержание «угла» в упоре на брусьях. Выполнение упражнения №11 – статическое упражнение для мышц спины. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовых способностей в ходе занятия атлетической гимнастикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.		
<b>Тема 9. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 10. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической		

	гимнастикой;		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		
<b>Тема 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
<b>Тема 12. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 13. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусках. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	

	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
<b>Тема 14. Общая физическая подготовка (ОФП)</b> Зачет за 5 семестр	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение контрольных нормативов для оценки физического состояния студентов. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.		
<b>Всего за 5 семестр</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	32	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	16	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	48	

	<b>6 Семестр</b>	39	
<b>Тема 14.1. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения №18–бег на 10+10 метров. Выполнение упражнения № 25 – прыжки на скакалке за 1 минуту		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ		
<b>Тема 15. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении. Выполнение упражнения №1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.) Выполнение упражнения № 2 – поднимание ног к перекладине. Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Воспитание силовых способностей в ходе занятий атлетической гимнастикой		

	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6		
<b>Тема 16. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Изучение мер безопасности, правил игры и судейства Воспитание скоростно-силовых качеств, в процессе занятий спортивными играми. 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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8		
<b>Тема 17. Атлетическая гимнастика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения № 6 – сгибание рук в упоре лежа. Выполнение упражнения № 4 – подъем силой на перекладине. Выполнение упражнения № 7 – сгибание рук в упоре на брусьях. Воспитание силовой выносливости в процессе занятия атлетической гимнастикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.		
<b>Тема 18. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 19. Атлетическая</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении		

<b>гимнастика.</b>	Выполнение упражнения № 3 – подъем переворотом на перекладине. Выполнение упражнения № 8 – поднимание туловища из положения лежа. Выполнение упражнения № 10 – приседания на двух ногах. Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.		
<b>Тема 20. Спортивные игры. Настольный теннис.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование игры в теннис		
<b>Тема 21. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении Выполнение упражнения №12 – развитие гибкости позвоночника. Выполнение упражнения №13 – развитие гибкости плечевого пояса. Выполнение упражнения №14 – развитие подвижности тазобедренных суставов. Выполнение упражнения №25- прыжков через скакалку. Совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.		
<b>Тема 22. Военно-прикладная физическая подготовка.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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.		

	Выполнение стрельбы по неподвижной мишени .		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование стрелковых упражнений		
<b>Тема 23. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №16–бег на 60 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров Воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции		
<b>Тема 23.1. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №21–эстафетный бег 4+100 метров Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров. Воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование эстафетного бега		
<b>Тема 23.2. Легкая атлетика.</b>	<b>Практическое занятие</b>	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. Выполнение упражнения №20–бег на 2000 метров. Выполнение упражнения №19–бег на 400 метров(юноши), 500 метров (девушки) Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров. Воспитание скоростной выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование техники бега на средние дистанции.		
<b>Тема 24 Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2-3
	Выполнение обще-развивающих упражнений (ОРУ) на месте и в движении		

Зачет за 6 семестр	Выполнение упражнения № 1 – подтягивание на перекладине, (для девушек - на низкой перекладине 90 см.)		
	Выполнение упражнения №18–бег на 100 метров.		
	Выполнение упражнения №19–бег на 500 метров (девушки)		
	Выполнение упражнения №22–бег на 1000 метров.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	1	
	Совершенствование упражнений №1,18,19,22.		
<b>Всего за 6 семестр</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	26	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	13	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	39	
<b>Всего за 3-ый год обучения</b>	<b>Аудиторная учебная нагрузка</b>	58	
	<b>Самостоятельная работа обучающегося</b>	29	
	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	87	

### **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**

Электронная библиотека Юрайт. - Режим доступа: [biblio-online.ru](http://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.

#### **Интернет ресурсы:**

2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

5. [www.goup32441.narod.ru](http://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.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов	<b>. Методы оценки результатов:</b> - балльно-рейтинговая система оценивания; - тестирование в контрольных точках. <b>Лёгкая атлетика.</b> 1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию

<p>занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p><b>Спортивные игры.</b>  Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика</b>  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b>  Оценка техники пробегания дистанции и выполнение нормативов.</p> <p><b>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</b>  Для этого организуется тестирование в контрольных точках:  На входе – начало учебного года, семестра;  На выходе – в конце учебного года, семестра.  Тесты по ППФП разрабатываются применительно к группе специальностей.  Для оценки <b>военно-прикладной физической подготовки</b> 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.</p>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни.</li> </ul>	<p>Оценка знаний студентов в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>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.</p>
	<p>Форма оценки результатов обучения:  Балльно-рейтинговая система оценивания индивидуальных результатов обучения студентов.</p>

*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**  
**Поурочное планирование**  
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
**Специальность 51.02.03 Библиотекведение**  
**1 курс**

**Очная форма обучения**  
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

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

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

			упражнений № 9,10,11,12.	
26 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	
26 нед.	Спортивные игры. Баскетбол	1	Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	1
27 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	Совершенствование упражнений № 1,2,8,17.	
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.	
28 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	1
29 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
29 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
30 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование стрелковых упражнений	
30 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование стрелковых упражнений	1
31 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	
31 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	1
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
33 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции	
33 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1
34 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
34 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1
35 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 2 семестр	1	Совершенствование упражнений №1,18,19,22	
35 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 2 семестр	1	Совершенствование упражнений №1,18,19,22	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>		<b>35</b>

**Поурочное планирование**  
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
 Специальность 51.02.03 Библиотековедение  
**2 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 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	
2 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	1
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1
5 нед.	Спортивные игры. Бадминтон.	1	Совершенствование игры в бадминтон	
5 нед.	Спортивные игры. Бадминтон.	1	Совершенствование игры в бадминтон	1
6 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.	
6 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.	1
7 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
7 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
8 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7.	
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	
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.	
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	
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.	
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.	
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	
14 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
15 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7.	
15 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7.	1
16 нед.	Общая физическая подготовка Зачет за 3 семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	
16 нед.	Общая физическая подготовка Зачет за 3 семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	1
17 нед.	Общая физическая подготовка	1	Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ	
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.	
18 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7.	1
19 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.	
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	
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	
21 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7	1
22 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
22 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
23 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	
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	
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.	
25 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	1
26 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
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.	
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.	
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	
29 нед.	Спортивные игры. Волейбол.	1	Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	1
30 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование стрелковых упражнений	
30 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование стрелковых упражнений	1
31 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	
31 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	1
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
32 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
33 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции	
33 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1
34 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
34 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1
35 нед.	Зачет за 4 семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22.	
35 нед.	Зачет за 4 семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>		<b>35</b>

**Поурочное планирование**  
**ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
**Специальность 51.02.03 Библиотековедение**  
**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 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	
2 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	1
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
3 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
4 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на длинные дистанции	1
5 нед.	Спортивные игры. Бадминтон.	1	Совершенствование игры в бадминтон	
5 нед.	Спортивные игры. Бадминтон.	1	Совершенствование игры в бадминтон	1
6 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	
6 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	1
7 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
7 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
8 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	
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	
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.	

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	
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.	
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.	
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	
14 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
15 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	
15 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	1
16 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 5 семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	
16 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). 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	
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.	
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	
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	
20 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7	1
21 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
21 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	1
22 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	
22 нед.	Атлетическая гимнастика.	1	Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	1
23 нед.	Спортивные игры. Настольный теннис.	1	Совершенствование игры в теннис	
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.	
24 нед.	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	1	Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	1
25 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование стрелковых упражнений	

25 нед.	Военно-прикладная физическая подготовка	1	Совершенствование стрелковых упражнений	1
26 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	
26 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	1
27 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	
27 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование эстафетного бега	1
28 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции	
28 нед.	Легкая атлетика.	1	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1
29 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 6 семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22.	
29 нед.	Общая физическая подготовка (ОФП). Зачет за 6 семестр	1	Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>58</b>		<b>29</b>

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
**Специальность 51.02.03 Библиотекведение**  
**1 курс**  
**Заочная форма обучения**  
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

№ зан.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Количество часов	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	73
1	Общекультурное и социальное значение физической культуры		Изучить лекцию	3
2	Общая физическая подготовка (ОФП)		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	3
3	Легкая атлетика.		Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	3
4	Легкая атлетика.		Совершенствование эстафетного бега	3
5	Легкая атлетика.		Совершенствование техники бега на средние дистанции	3
6	Легкая атлетика.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	3
7	Спортивные игры. Бадминтон.		Совершенствование игры в бадминтон	3
8	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	3
9	Спортивные игры. Баскетбол		Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	3

10	Легкая атлетика.		Совершенствование упражнений. № 24.	3
11	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	3
12	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
13	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	3
14	Военно-прикладная физическая подготовка		Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны	3
15	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	3
16	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	3
17	Общая физическая подготовка (ОФП).		Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	3
18	Общая физическая подготовка (ОФП)		Составление плана проведения вступительной части занятия и УФЗ	3
19	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений № 1,2,4,6.	3
20	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
21	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	3
22	Спортивные игры. Баскетбол		Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	3
23	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	3
24	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
25	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	3
26	Спортивные игры. Баскетбол		Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	3
27	Общая физическая подготовка (ОФП)		Совершенствование упражнений № 1,2,8,17.	3
28	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	3
29	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
30	Военно-прикладная физическая подготовка		Совершенствование стрелковых упражнений	3
31	Легкая атлетика.		Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	3
32	Легкая атлетика.		Совершенствование эстафетного бега	3
33	Легкая атлетика.		Совершенствование техники бега на средние дистанции	3
34	Легкая атлетика.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	3
35	Зачет за 2 семестр (Устный)	1	Совершенствование упражнений №1,18,19,22	1
36	Зачет за 2 семестр (Устный)	1		
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>		<b>103</b>

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
**Специальность 51.02.03 Библиоковедение**  
**2 курс**  
**Заочная форма обучения**  
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

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

23	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
24	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 9,10,11,12.	3
25	Спортивные игры. Баскетбол		Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	3
26	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	3
27	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
28	Общая физическая подготовка (ОФП)		Совершенствование упражнений. № 1,2,8,17.	3
29	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	3
30	Спортивные игры. Волейбол..		Совершенствование упражнений № 30,31,2,6,5	3
31	Военно-прикладная физическая подготовка		Совершенствование стрелковых упражнений	3
32	Легкая атлетика.		Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	3
33	Легкая атлетика.		Совершенствование эстафетного бега	3
34	Легкая атлетика.		Совершенствование техники бега на средние дистанции	3
35	Легкая атлетика.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	3
36	Общая физическая подготовка (ОФП).		Совершенствование упражнений. № 1,18,19,22.	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>		<b>103</b>

**ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
**Специальность 51.02.03 Библиотекведение**  
**3 курс**  
**Заочная форма обучения**  
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

№ зан	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Количество часов	Домашняя (самостоятельная) работа	Количество часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП)		Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	3
2	Легкая атлетика.		Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	3
3	Легкая атлетика.		Совершенствование эстафетного бега	3
4	Легкая атлетика.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	3
5	Спортивные игры. Бадминтон.		Совершенствование игры в бадминтон	3
6	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6	3

7	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
8	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	3
9	Военно-прикладная физическая подготовка		Совершенствование выполнения основных приемов защиты и самообороны	3
10	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений № 9,10,11,12.	3
11	Спортивные игры. Баскетбол		Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	3
12	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	3
13	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	3
14	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
15	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений № 1,4,6,7.	3
16	Зачет за 5 семестр (Устный)	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	1
17	Зачет за 5 семестр (Устный)	1	Совершенствование упражнений. № 1,8,25.	1
18	Общая физическая подготовка		Составление план проведения вступительной части занятия и УФЗ	3
19	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 1,2,4,6.	3
20	Спортивные игры. Баскетбол		Совершенствование упражнений № 28,29,2,6,8	3
21	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 1,4,6,7	3
22	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
23	Атлетическая гимнастика.		Совершенствование упражнений. № 3,8,10,12.	3
24	Спортивные игры. Настольный теннис.		Совершенствование игры в теннис	3
25	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		Совершенствование упражнений. № 12,13,14.	3
26	Военно-прикладная физическая подготовка		Совершенствование стрелковых упражнений	3
27	Легкая атлетика.		Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	3
28	Легкая атлетика.		Совершенствование эстафетного бега	3
29	Легкая атлетика.		Совершенствование техники бега на средние дистанции	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>2</b>		<b>83</b>



**ОГСЭ. 05 Физическая культура**  
**Специальность 51.02.03 Библиотекосведение**  
**4 курс**  
**Заочная форма обучения**  
**Преподаватель Шефер Сергей Петрович**

№ нед.	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы	Количество часов	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий	Количество часов
2	Зачет за 4 курс. (Устный отчет)	2		

## **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Программа учебной дисциплины Физическая культура для специальности 51.02.03 Библиотекосведение 1-3 курса обучения разработана учебным заведением самостоятельно на основе примерной программы. Общий объем учебных часов на учебную дисциплину Физическая культура – 297 часов. 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 лежа за 30 сек.	8	м	кол. раз	25	23	21	26	24	22	27	25	23
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 вися 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

### 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 не менее 1 часа в неделю (для заочной формы обучения не менее 3 часов в неделю). 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.

## Особенности реализации программы с применением ДОТ и ЭО

Программа учебной дисциплины реализуется в системе «ГБПОУ ИОКК - электронная информационно-образовательная среда. Электронный колледж. MOODLE» путем создания электронного образовательного ресурса (ЭОР). Доступ к ЭОР на официальном сайте Колледжа <http://iokk38.ru/> только для зарегистрированных пользователей.

Формат проведения занятий по дисциплине - смешанный (оптимальный): асинхронный (на платформе Moodle) и синхронный (организация учебных занятий онлайн в режиме видеоконференцсвязи).

Занятия, проводимые онлайн, требуют присутствия студента в установленное время. Расписание таких занятий размещается на сайте Колледжа. Остальные занятия осваиваются студентом в соответствии с расписанием учебных занятий.

Индивидуальное консультирование обучающихся - на платформе Moodle средствами дистанционного взаимодействия (мессенджеры, социальные сети, электронная почта).

Для освоения программы с применением ДОТ студенту необходимо наличие:

- доступа к информационно-телекоммуникационной сети Интернет;
- технических устройств: компьютер, планшет (на выбор); веб-камера;
- программ: ВКС, офисные приложения.

Обучающимся обеспечен доступ к ресурсам электронно-библиотечной системы (электронной библиотеке) Юрайт.