

Министерство образования и науки Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова»  
Московский технологический колледж питания  
(МТКП)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины: **ОГСЭ.04 Физическая культура**

код, специальность: **19.02.10 Технология производства общественного  
питания**

форма обучения **очная**

2018г.

**СОГЛАСОВАНО:**

Предметной (цикловой) комиссией  
«Общегуманитарных, социально-  
экономических и естественно-  
научных дисциплин»

Протокол № 1

от «31» августа 2018 года

Председатель предметной (цикловой)  
комиссии



Михеева Е.В.

Подпись

Инициалы Фамилия

Разработана на основе Федерального  
государственного образовательного стандарта по  
специальности среднего профессионального  
образования 19.02.10 «Технология продукции  
общественного питания»

\_\_\_\_\_  
Заместитель директора по учебной работе



Давыдова Г.Б.

Подпись

УТВЕРЖДЕНА: Директор колледжа



Подпись

/ Е.Н. Махиненко/

Инициалы Фамилия

Составитель (автор): Саарян Г.М. и Позняк С.А., преподаватели МТКП  
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность, наименование ФГБОУ

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>21</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью ППССЗ (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 «Технология продукции общественного питания».

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

Дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

## 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.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

Сформировать общие компетенции:

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

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

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

## 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

<b>максимальная учебная нагрузка обучающегося</b>	<b>324</b>	<b>часа</b>
включая:		
обязательная аудиторная учебная нагрузка	162	часа
самостоятельная работа	140	часа
консультации	22	часа
<b>ВСЕГО</b>	<b>324</b>	<b>часа</b>

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	324
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	162
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	162
<b>Консультации</b>	22
<b>Самостоятельная работа</b>	140
Итоговая аттестация в форме: 3,5 и 7-й семестры зачет, 4,6 и 8-й семестры дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия,	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>III семестр 2 курс</b>			
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Основы здорового образа и стиля жизни. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему «Здоровый образ жизни».	2	
<b>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>60</b>	
<b>Тема 2.1. Общая физическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	1
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Физические качества человека и способы их развития».	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	

	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов	2	
<b>Тема 2.2.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Настольный теннис.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Отработка тактических и технических приемов в игре.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Просмотр учебных фильмов на тему: «Основы игры в настольный теннис».	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	2		
Отработка тактических и технических приемов в игре.	2		
<b>Тема 2.3.</b> <b>Спортивные игры</b> <b>Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	2
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование перемещениям по площадке, ведению мяча, передачи мяча (двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку). Совершенствование двусторонней игре.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	2		

	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие выносливости.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование индивидуальным действиям игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол	2	
<b>Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Консультации</b>	4	
	<b>Всего за III семестр 2 курса</b>	<b>48</b>	
<b>IV семестр 2 курс</b>			
<b>Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	2
Совершенствование приёму мяча, передачи мяча, нападающим ударам. Блокированию нападающего удара. Страховка у сетки. Двусторонняя игра.	2		

	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. двусторонняя игра	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса	2	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры Мини- Футбол.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>		
Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча.	2	2	

	Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование ведению мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.	2	
<b>Тема 2.6. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование технике прыжкам в длину	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
Совершенствование технике прыжкам в высоту	2	2	
<b>Раздел 3. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной		2

<b>содержание профессионально прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов</b>	деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка реферата на тему: «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности».	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка реферата на тему: «Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности».	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	
	<b>Консультации</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего за IV семестр 2 курса</b>	<b>72</b>	
	<b>Всего за III и IV семестр (2 курс)</b>	<b>120</b>	
<b>Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 4.1. Спортивные игры Мини-Футбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2	

	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
<b>Тема 4.2. Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	

	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 4.3. Спортивные игры Баскетбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	
<b>Тема 4.4. Спортивные игры Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Консультации</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего за V семестр 3 курса</b>	<b>48</b>	
<b>VI семестр 3 курс</b>			
<b>Раздел 5. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 5.1. Спортивные игры Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	

	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	2
<b>Тема 5.2. Лёгкая атлетика</b>	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование технике бега на длинные дистанции: 1000 м. и 2000м.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины	2	
<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2	

	Совершенствование техники прыжкам в длину	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в длину	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в длину	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в высоту	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в высоту	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техники прыжкам в высоту	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
<b>Раздел 6. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки</b>		<b>2</b>	
<b>Тема 6.1. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки в достижении высоких</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи профессионально прикладной физической подготовки студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	

<b>профессиональн ых результатов</b>			
	<i>Консультации</i>	<b>4</b>	
	<i>Всего за VI семестр 3 курса</i>	<b>56</b>	
	<i>Всего за V и VI (3 курс)</i>	<b>104</b>	
<b>VII семестр 4 курс</b>			
<b>Раздел 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 7.1. Спортивные игры Мини- Футбол.</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2	
	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы ног и спины.	2	
	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	2
	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	2
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	2	
Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2		

	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	2	
<b>Тема 7.2. Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
<b>Тема 7.3. Спортивные игры Баскетбол.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в баскетбол».	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	2	2
<b>Тема 7.4. Спортивные игры Волейбол.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	2
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2

	Совершенствование стойки в волейболе, перемещению по площадке. Совершенствование подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Консультации</b>	4	
	<b>Всего за VII семестр 4 курса</b>	<b>56</b>	
<b>VIII семестр 4 курс</b>			
<b>Раздел 8. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>36</b>	
<b>Тема 8.1. Спортивные игры. Настольный</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование правил игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	

<b>теннис</b>	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Хватка. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис».	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Двухсторонняя игра.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис».	2	
<b>Тема 8.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование технике прыжкам в высоту	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование технике бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности.	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости ног и спины	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование технике прыжкам в высоту	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование технике прыжкам в длину	2	2
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	2
<b>Практические занятия</b>	2		
Совершенствование технике прыжкам в высоту	2		
<b>Самостоятельная работа</b>	2		

	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование технике прыжкам в длину	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование технике прыжкам высоту	2	
	<b>Консультации</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего за VIII семестр 4 курса</b>	<b>40</b>	
<b>Всего V II и VIII (4 курс)</b>		<b>96</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>324</b>	

1. ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. продуктивный

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

##### Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки;
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- секундомеры, мячи и ракетки для настольного тенниса, столы для настольного тенниса;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;
- беговая дорожка, стойки для прыжков в высоту, перекладина (планка) для прыжков в высоту, мат для места приземления, барьеры для бега, палочки эстафетные, яма с водой, сектор для прыжков в длину и тройного прыжка, яма с песком, сектор для толкания ядра, нагрудные номера, рулетка металлическая, секундомер, свисток.

##### 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

**Печатные издания не используются. Дисциплина полностью обеспечена электронными изданиями.**

##### **Основные источники:**

1. **Физическая культура:** Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2015. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7  
<http://znanium.com/bookread2.php?book=908476>
2. **Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах):** Учебное пособие / Врублевский Е.П., - 2-е изд., испр. и доп. - М.:Спорт, 2016. - 240 с. ISBN 978-5-9907240-3-7 [www.znanium.com](http://www.znanium.com); <http://znanium.com/bookread2.php?book=914085>
3. **Правовые основы физической культуры и спорта:** учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. — <http://znanium.com/bookread2.php?book=809916>
4. **Теория и организация адаптивной физической культуры:** Учебник / Евсеев С.П. - М.:Спорт, 2016. - 616 с. ISBN 978-5-906839-42-8 [www.znanium.com](http://www.znanium.com); <http://znanium.com/bookread2.php?book=913071>

5. Учим играть в футбол. Планы уроков.: Пособие / Лапшин О.Б. - М.:Человек, 2015. - 256 с. ISBN 978-5-906131-51-5 www. znanium.com; <http://znanium.com/bookread2.php?book=918411>

**Дополнительные источники:**

1. Атлетизм: теория и методика, технология спортивной тренировки: Учебник / Виноградов Г.П. - М.:Спорт, 2017. - 408 с. ISBN 978-5-906839-30-5 www. znanium.com; <http://znanium.com/bookread2.php?book=913318>
2. Специальные упражнения для обучения видам легкой атлетики: Учебное пособие / Сидорова Е.Н., Николаева О.О. - Краснояр.:СФУ, 2016. - 148 с.: ISBN 978-5-7638-3400-0 www. znanium.com; <http://znanium.com/bookread2.php?book=967799>
3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении:Уч.мет.пос. / сост. Д.П.Айдеми, - 2-е изд., стер.-М.:Флинта,2018.-39 с. www. znanium.com; <http://znanium.com/bookread2.php?book=962569>
4. Волейбол. Начальное обучение: Учебное пособие / Фомин Е.А., Булыкина Л.В. - М.:Спорт, 2015. - 88 с. ISBN 978-5-9906578-2-3 www. znanium.com; <http://znanium.com/bookread2.php?book=913719>;
5. **Физическая культура и физическая подготовка:** Учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С.; Под ред. Кикоть В.Я. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. - 431 с.: 60x90 1/16 ISBN 978-5-238-01157-8 <http://znanium.com/bookread2.php?book=883774>

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

Образовательное учреждение, реализующее подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых обучающимися знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателями Сааряном Г.М. и Позняком С.А.

Обучение по учебной дисциплине завершается промежуточной аттестацией зачетом.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине самостоятельно разрабатываются образовательным учреждением и доводятся до сведения обучающихся не позднее начала двух месяцев от начала обучения.

Итоговой формой контроля является дифференцированный зачет.

Фонды оценочных средств (ФОС, КОС) разрабатываются образовательным учреждением. Они включают в себя педагогические контрольно-оценочные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p><u>Методы оценки результатов:</u> - тестирование в контрольных точках.</p>
	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> 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 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>Аэробика (девушки).</b> Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p><b>Атлетическая гимнастика (юноши).</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 до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: На входе – начало учебного года, семестра; На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
<p><b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения.</p> <p><u>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</u></p>