

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: **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**

форма обучения **очная**

**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 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

Заместитель директора по учебной работе



Давыдова Г.Б.

Подпись

УТВЕРЖДЕНА: Директор колледжа



Подпись

/ Е.Н. Махиненко/  
Инициалы Фамилия

Составитель (автор): Позняк С.А., преподаватель 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>18</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>20</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 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)».

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

## 1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося	236	часа
включая:		
обязательна аудиторная учебная нагрузка	118	часа
самостоятельная работа	104	часа
консультации	14	часа
<b>ВСЕГО</b>	<b>236</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>	236
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	118
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	118
<b>Консультации</b>	14
<b>Самостоятельная работа</b>	104
Итоговая аттестация в форме: <b>3-5-ые семестры зачет; 6-й семестр дифференцированный зачет</b>	

## 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><i>Практические занятия</i></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><i>Самостоятельная работа</i></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><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	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><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Физические качества человека и способы их развития».	2	
	<b><i>Практические занятия</i></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><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>		
	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов	2	

<b>Тема 2.2. Спортивные игры Настольный теннис.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя 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>	2
	Совершенствование стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Хватка. Двухсторонняя игра.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис».	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Стили игры в атаке и защите в настольном теннисе».	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование техническим приёмам: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Двухсторонняя игра.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Отработка тактических и технических приемов в игре.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Просмотр учебных фильмов на тему: «Основы игры в настольный теннис».	2	
<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2	
Совершенствование передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Тактики игры, стили игры.	2		

	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	2
	Отработка тактических и технических приемов в игре.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование тактики одиночной и парной игры. Тактических комбинаций. Двухсторонняя игра.	2	
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Отработка тактических и технических приемов в игре.	2	
<b>Тема 2.3. Спортивные игры Баскетбол.</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в баскетбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по площадке. Двусторонняя игра.	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>	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><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие силы верхнего плечевого пояса.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола). Совершенствование броскам мяча по кольцу с места, в движении.	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 игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Стрит-бол	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса физических упражнений на развитие	2	

	выносливости.		
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование ловли мяча (двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола). Совершенствование броскам мяча по кольцу с места, в движении.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка комплекса общеразвивающих упражнений на 8-16 счетов.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	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>	<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>4</b>	
	<b>Всего за III семестр 2 курса</b>	<b>68</b>	
<b>IV семестр 2 курс</b>			
<b>Тема 2.4. Спортивные игры Волейбол.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование индивидуальным действиям игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	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	
	<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>	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	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>	2
	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. 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>	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><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование тактики игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.	2	
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование ведению мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	2
	<b><i>Самостоятельная работа</i></b>	<b>2</b>	
	Тренировочные занятия на отработку игровых моментов.	2	
<b>Тема 2.6. Лёгкая атлетика</b>	<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>	
Совершенствование технике прыжкам в длину	2	2	

	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	2
	Совершенствование технике прыжкам в высоту	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	
<b>Раздел 3. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 3.1. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<i>Практические занятия</i>	<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	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Профессионально прикладная физическая подготовка».	2	
	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	2
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	
	<i>Консультации</i>	<b>2</b>	
	<i>Всего за IV семестр 2 курса</i>	<b>68</b>	
<b>V семестр 3 курс</b>			
<b>Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>52</b>	
<b>Тема 4.1. Спортивные игры Волейбол.</b>	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	2
	Совершенствование расстановки игроков и тактики игры в защите, в нападении. Двусторонняя игра.	2	
	<i>Самостоятельная работа</i>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<i>Практические занятия</i>	<b>2</b>	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 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 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 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>Тема 4.2. Спортивные</b>	<b>Практические занятия</b>	2	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во	2	

<b>игры Мини-Футбол.</b>	время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.		
	<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>	2
	Совершенствование правилам игры в мини-футбол, техники безопасности во время игры. Перемещения по полю. Учебная игра.	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>	2
	Совершенствование перемещению по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Ударам по мячу ногой, головой. Учебная игра.	2	
	<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>	2
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	
	<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>	2
	Совершенствование остановки мяча ногой. Приёма мяча: ногой, головой. Ударам по воротам. Учебная игра.	2	
	<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>	2
Совершенствование обманным движениям. Обводки соперника, отбора мяча. Учебная игра.	2		
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		
Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости ног и спины.	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>Практические занятия</b>	<b>2</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>Консультации</b>	<b>4</b>	
	<b>Всего за V семестр 3 курса</b>	<b>56</b>	
<b>VI семестр 4 курс</b>			
<b>Раздел 5. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>		<b>40</b>	
<b>Тема 5.1. Спортивные игры. Настольный теннис</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование правилам игры в настольный теннис, техники безопасности во время игры. Перемещению. Односторонняя игра	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка и проведение комплекса общеразвивающих упражнений на развитие гибкости верхнего плечевого пояса.	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Хватка. Двухсторонняя игра.	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис».	2	
	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование стойки игрока. Способов держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная Хватка. Двухсторонняя игра.	2	
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>		
Подготовка рефератов на тему: «Правила игры в настольный теннис».	2		
<b>Тема 5.2. Лёгкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	2
	Совершенствование технике прыжкам в высоту	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>2</b>	
	Комплекс физических упражнений на развитие силы	2	

	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Совершенствование техники 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>	
	Совершенствование техники прыжкам в высоту	2	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>	
	Совершенствование техники прыжкам в длину	2	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>	
	Совершенствование техники прыжкам в высоту	2	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>	
	Совершенствование техники прыжкам в длину	2	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>4</b>	
<b>Тема 6.1. Сущность и содержание профессионально прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	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	2
	<b><i>Практические занятия</i></b>	<b>2</b>	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	2	2

	<i>Консультации</i>	<b>4</b>	
	<i>Всего за VI семестр 3 курса</i>	<b>44</b>	
<b>Всего по дисциплине</b>		<b>236</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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 преподаватель 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>