

**Каспийский институт морского и речного транспорта имени генерал-адмирала Ф.М. Апраксина-филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Волжский государственный университет водного транспорта»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

**23.02.01 «ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА  
ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)»**

**2023 г.**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО с изменениями на 01.09.2022, приказ №796) 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)» международной конвенции по подготовке и дипломированию моряков и несению вахты 1978 года с поправками (далее МК ПДНВ) и примерной образовательной программой подготовки специалистов среднего звена

Организация-разработчик: Каспийский институт морского и речного транспорта имени генерал-адмирала Ф.М.Апраксина - филиал ФГБОУ ВО «ВГУВТ».

Разработчик:  
преподаватель М.Т. Манухов М.Т.Манухов.  
ОДОБРЕНА на заседании цикловой  
методической комиссии физического  
воспитания и спорта

Протокол № 1  
от « 31 » августа 2023 г.

Председатель ЦМК А.Р. Кубжасаров

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.декана по УМР факультета СПО  
О.Н.Вербицкая

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Каспийского  
института морского и речного  
транспорта им. ген.адм. Ф.М.  
Апраксина- филиала ФГБОУ ВО  
«ВГУВТ»  
О.И. Карташова

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 6</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>7</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>31</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>32</b>
<b>5. ИЗМЕНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>33</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалиста среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **23.02.01 «ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)»**

Программа учебной дисциплины может быть использована для профессиональной подготовки курсантов дневной и заочной форм обучения в соответствии с ФГОС СПО по специальности: **23.02.01 «ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕВОЗОК И УПРАВЛЕНИЕ НА ТРАНСПОРТЕ (ПО ВИДАМ)»**.

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

**ОГСЭ.04** Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 2.4 Организовывать и обеспечивать действия подчиненных членов экипажа судна при авариях

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

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

- основы здорового образа жизни.

Код ОК/ПК	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать оптимальные способы решения задач	Распределять свое время и задачи в такой последовательности, которая будет наиболее эффективна для решения поставленной задачи
ОК 04	В ходе обучения взаимодействовать с руководством, преподавателям, однокурсниками	Знание требований культуры и этики а также проявление коммуникационных навыков при взаимодействии с руководством или

		однокурсниками
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	Применять спорт в повседневной жизни, при работе или отдыхе для повышения самочувствия, здоровья и иммунитета
ПК 2.4	Организовывать и обеспечивать действия подчиненных при взаимодействии в команде	Использовать коммуникацию между членами команды как самый важный инструмент для достижения цели, не бояться выразить свое мнение команде и воспитывать в себе лидерские качества

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **117 часов**, в том числе:  
самостоятельной работы обучающегося **59 часов**.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции/урок	
практические занятия	<b>168</b>
лабораторные работы	
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	-
внеаудиторная самостоятельная работа:	
- упражнения на воспитание скорости	<b>14</b>
- упражнение на воспитание скоростной выносливости	<b>20</b>
-упражнение на воспитание скоростно-силовых качеств	<b>16</b>
- упражнение на воспитание общей выносливости	<b>18</b>
- упражнение на воспитание ловкости	<b>48</b>
- упражнение на воспитание силы	<b>20</b>
- упражнение на воспитание гибкости	<b>2</b>
- упражнения на воспитание специальной выносливости	<b>10</b>
- упражнения на воспитание силовой выносливости	<b>2</b>
- составить комплекс упражнений для воспитания скоростных способностей	<b>2</b>
- составить комплекс упражнений для воспитания гибкости	<b>2</b>
- составить комплекс упражнений для воспитания ловкости	<b>2</b>
- составить комплекс мероприятий для восстановления организма после занятий физическими упражнениями	<b>2</b>
- составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий с отягощениями	<b>2</b>
- тестирование физического развития и состояния здоровья	<b>2</b>
- составить комплекс УГГ	<b>2</b>
- выполнение приемов массажа	<b>2</b>
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета по окончании 3,4,5,6,7,8 семестра.</i>	

## 2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<i>III семестр</i>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>26</b>	
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	Практическое занятие.		
	Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м.		
	Лабораторные работы: (не предусмотрены).		
	Контрольные работы: (не предусмотрены).		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание скоростных качеств.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.		
	Лабораторные работы: (не предусмотрены).		
	Контрольные работы: (не предусмотрены).		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание скоростных качеств.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1.3. Метание гранаты.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.		
	Лабораторные работы: (не предусмотрены).		
	Контрольные работы: (не предусмотрены).		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	<b>1,2</b>
	Практическое занятие.		
	Практическое занятие: Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка		

	способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств.	2	3
<b>Тема 1.5. Эстафетный бег.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств.	2	3
<b>Тема 1.6. Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
<b>Тема 1.7. Бег на средние дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств.	2	
<b>Раздел 2. Спортивные игры.</b>		24	
<b>Тема 2.1. Футбол.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		



<b>Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 2.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		

	Самостоятельная работа обучающихся: воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3
<b>Тема 2.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3
<b>Тема 2.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3
<b>Раздел 3. Учебно-методический.</b>		14	
<b>Тема 3.1. Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся: провести тестирование физического развития и оценить состояние здоровья.	2	3
<b>Тема 3.2. Основы методики воспитания скоростных качеств.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		

	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс упражнений для воспитания скоростных качеств.	2	3
<b>Тема 3.3. Основы методики воспитания гибкости.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: составить комплекс упражнений для воспитания гибкости.	2	3
<b>Зачет.</b>		2	
<b><i>IV семестр</i></b>			
<b>Раздел 4. Спортивные игры.</b>		19	
<b>Тема 4.1. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	2	3
<b>Тема 4.2. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	1	3
<b>Тема 4.3. Волейбол. Совершенствование техники и тактики</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при		1,2

<b>игры.</b>	приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4.4. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 4.5. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 5. Оздоровительная гимнастика.</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 5.1. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений 1 группы.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 1 группы, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	<b>2</b>	<b>3</b>

<b>Тема 5.2.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Специальный комплекс упражнений 3 группы.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 2 группы на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений 3 группы упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 5.3.</b> <b>Атлетическая гимнастика.</b> <b>Специальный комплекс упражнений 4 группы.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений 4 группы упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 6.</b> <b>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>		<b>8</b>	

<b>Тема 6.1.</b> <b>Плавание.</b> <b>Техника плавания «вольным стилем».</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы и выносливости. Техника плавания «вольным стилем». Плавание с доской на дистанциях 100-200 м. Повороты. Плавание равномерное, с ускорениями к концу дистанции, с переменной скоростью Преодоление дистанции 150 метров свободным стилем, без учета времени.		<b>2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса для воспитания выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 6.2.</b> <b>Плавание.</b> <b>Техника плавания «вольным стилем».</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие		
	Воспитание выносливости. Закрепление техники плавания «вольным стилем». Плавание с переменной скоростью. Плавание 50 метров на время.		<b>2</b>

	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса для воспитания силы.	2	3
<b>Раздел 7. Легкая атлетика.</b>		16	
<b>Тема 7.1. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание общей выносливости.	2	3
<b>Тема 7.2. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание общей выносливости.	2	3
<b>Тема 7.3. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание общей выносливости.	2	3
<b>Тема 7.4. Бег на длинные дистанции.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Кросс 6000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		

	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание общей выносливости.	2	3
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка.</b>		21	
<b>Тема 8.1. Гребля. Устройство и назначение ялов.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила соревнования по гребле. Система зачета и определения победителя, подведение итогов. Устройство и назначение ялов. Гребной инвентарь. Посадка гребцов в ялы. Техника гребли — занос весла, начало гребли, проводка весла, конец проводки. Воспитание силы. Работа рук, ног и туловища.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены.)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса на воспитание общей выносливости.	2	3

<b>Тема 8.2. Гребля. Правила плавания в местной акватории.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы, специальной выносливости. Команды и их выполнение. Правила плавания в местной акватории. Выполнение обязанностей помощника судьи по гребле на ялах. Темп и ритм гребли. Совершенствование техники гребли.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса на воспитание общей выносливости.	2	3
<b>Тема 8.3. Гребля. Совершенствование техники гребли.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы, специальной выносливости. Совершенствование техники гребли. Гребля в равномерном темпе.		2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены.)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса на воспитание общей выносливости.	2	3

<b>Тема 8.4. Гребля. Совершенствование техники гребли.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы и выносливости. Действия старшины и гребцов в случае опрокидывания яла. Подход и отход от дебаркадера. Совершенствование техники гребли в равномерном темпе.		<b>2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса на воспитание специальной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 8.5. Гребля. Совершенствование техники гребли.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости, координационных способностей. Действия экипажа в экстремальных ситуациях, подход к опрокинутой шлюпке (ялу) и оказание помощи ее команде. Совершенствование техники гребли в соревновательном темпе на дистанции 1000метров.		<b>2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплекса на воспитание специальной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Зачет</b>		<b>1</b>	
<b>V семестр</b>			

<b>Раздел 9. Общая физическая подготовка.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 9.1. Основы методики воспитания скоростных качеств.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения (ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание скоростных качеств.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 9.2. Основы методики</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		



<b>воспитания ловкости.</b>	ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 9.3. Основы методики воспитания качества гибкости.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающийся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание гибкости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 9.4. Основы методики воспитания силовых качеств.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 9.5. Основы методики воспитания общей выносливости.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «лодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание общей выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 10. Учебно-методический.</b>		<b>13</b>	
<b>Тема 10.1.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	

<b>Простейшие методики самооценки работоспособности.</b>	Практическое занятие.		
	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса физических упражнений для снятия утомления.	2	3
<b>Тема 10.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.</b>	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие.		
	Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.	2	3
<b>Тема 10.3. Массаж.</b>	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие.	2	
	Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение приемов массажа.	3	3
<b>Раздел 11. Спортивные игры.</b>		35	
<b>Тема 11.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:		
	Практическое занятие.		
	Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами. Учебная двухсторонняя игра.	2	1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3

<b>Тема 11.2. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Учебная игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 11.3. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 11.4. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Тема 11.5. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости, внимания. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите. Выбор места в защите для перехвата мяча. Броски по точкам. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		<b>1,2</b>

	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3
<b>Тема 11.6. Баскетбол. Совершенствование техники игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости	2	3
<b>Тема 11.7. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3
<b>Тема 11.8. Баскетбол. Совершенствование техники игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
<b>Зачет</b>		2	
<b>VI семестр.</b>			
<b>Раздел 12. Учебно-</b>		<b>10</b>	

<b>методический.</b>			
<b>Тема 12.1. Основы методики развития общей выносливости.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений для самостоятельных занятий с отягощениями.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Тема 12.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастик.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов самостоятельно.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 13. Спортивные игры.</b>		<b>82</b>	
<b>Тема 13.1. Футбол. Совершенствование техники игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы. Удары по мячу с прямого разбега. Остановки мяча грудью и подошвой. Совершенствование техники остановок и поворотов. Учебная игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением. Варианты остановок мяча грудью и ногой. Учебная игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>3</b>	<b>3</b>

<b>Тема 13.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.4. Футбол. Совершенствование техники игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Закрепление навыков оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Закрепление оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.7. Футбол. Совершенствование</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные,		<b>1,2</b>

<b>техники и тактики игры.</b>	групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>VII семестр</b>			
<b>Тема 13.9. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.	<b>2</b>	
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		<b>1,2</b>
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.10. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение. Двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.11.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	

<b>Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3
<b>Тема 13.12. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	2	3
<b>Тема 13.13. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости, скоростной выносливости.	4	3
<b>Тема 13.14. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	2	3



<b>Тема 13.15. Волейбол. Совершенствование и тактики техники игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач – варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема- передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Зачет</b>		<b>2</b>	
<b>VIII семестр</b>			
<b>Тема 13.16. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.17. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 13.18. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание ловкости.	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 14. Оздоровительная гимнастика.</b>		<b>12</b>	

<b>Тема 14.1. Атлетическая гимнастика. Воспитание силы.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы. Тренировка мышц груди (жим штанги лежа, сидя). Тренировка мышц спины - подтягивание на перекладине. Подтягивание штанги к груди в наклоне. Тренировка мышц живота - в положении лежа на наклонной скамье, поднятие ног к голове.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 14.2. Атлетическая гимнастика. Воспитание силы.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы. Тренировка мышц бедра, приседание со штангой на плечах, выпады со штангой на плечах, лежа на скамье тренажере для развития мышц бедра, сгибать ноги в коленях, преодолевая сопротивление тренажера. Тренировка мышц голени и стопы, подъем на носках с сидящим на поясице партнером.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Тема 14.3. Атлетическая гимнастика. Воспитание силы.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силы. Тренировка мышц спины (нижняя часть), наклон туловища со штангой на плечах. Тренировка мышц живота: в положении лежа на наклонной скамье поднятие туловища.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 15. Общая физическая подготовка.</b>		<b>22</b>	
<b>Тема 15.1. Воспитание силы.</b>	Содержание учебного материала:	<b>2</b>	
	Практическое занятие.		
	Основы методики воспитания силы. Динамическая (взрывная) сила. Упражнения: выпрыгивания из положения упор присев, броски набивного мяча, выпрыгивания вверх у стены, метание мяча в цель и на дальность. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук; приседания на время, броски набивного мяча.		<b>1,2</b>
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		

	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	2	3
<b>Тема 15.2. Воспитание скоростно-силовых качеств.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнения: прыжки со скакалкой, через скамейку, выпрыгивания у стены. Тесты, определяющие уровень развития скоростно-силовых качеств: челночный бег 8 по 10 метров, поднимание туловища в положении лежа на спине, животе на время.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силы.	2	3
<b>Тема 15.3. Воспитание силовой выносливости.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание силовой выносливости. Приседания со штангой, жим штанги лежа, тяга. Поднимание туловища из положения лежа на наклонной скамье.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание силовой выносливости.	4	3
<b>Тема 15.4. Воспитание общей выносливости.</b>	Содержание учебного материала:	2	
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Длительный бег по пересеченной местности, в гору, под уклон, по песку, асфальту и грунту.		1,2
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание общей выносливости.	4	3
<b>Тема 15.5. Воспитание общей выносливости.</b>	Содержание учебного материала:	2	3
	Практическое занятие.		
	Воспитание общей выносливости. Длительный бег по пересеченной местности, в гору, под уклон, по песку, асфальту и грунту.		
	Лабораторные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Контрольные работы: <i>(не предусмотрены)</i> .		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на воспитание общей выносливости.		
<b>Зачет</b>		2	
<b>Всего:</b>		336	

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 (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, водно-спортивной базы, открытых спортивных площадок, гимнастического городка,

##### **Оборудование учебного кабинета:**

- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- футбольные ворота,
- баскетбольные щиты с кольцами и сетками,
- волейбольные стойки с сеткой,
- теннисные столы с сетками и ракетками с мячами,
- тренажеры,
- штанги, гантели,
- гимнастические маты, гимнастические коврики,
- палки, скакалки,
- набивные мячи,
- сигнальные стойки,
- секундомеры, рулетки, и т.д.

##### **Технические средства обучения:**

- радиофикация спортивного зала,
- демонстрационная доска,
- компьютер,
- множительная техника,
- телевизор

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения:**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий**

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. – 19 изд., стер.- Москва: Академия, 2018-176с.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям. –Ростов-на-Дону: Феникс, 2009г.-443с.
3. Физическая культура (СПО) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – Москва: КноРус, 2021. -214с.

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. и др. Физическая культура. – М.: Мастерство, 2002г.-152с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004г.-384с.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2004г. -312с.
4. Физическая культура. Учебное пособие для подготовки к экзаменам.- СПб.: Питер, 2004г.-224с.
5. Учебное пособие, под ред Волкова В.Ю.. - СПб: Питер, 2004, 224 с.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего

(полного) общего образования»).

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров

и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по

организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных

программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с

учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой

профессии или специальности среднего профессионального образования».

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.

пособие. — М., 2013.

Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура

в системе непрерывного образования молодежи: науч. - метод. пособие. — М., 2010.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам

спорта. Плавание. — М., 2014.

Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных

групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

### Интернет-ресурсы

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

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

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

[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**

**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>
<b>освоенные умения:</b>	
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения самостоятельных работ, зачет по окончании семестров и курса обучения, сдача учебных нормативов.
<b>усвоенные знания:</b>	
-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Устный опрос.
- основы здорового образа жизни	Устный опрос.



## Изменения и дополнения к рабочей программе учебной дисциплины

на \_\_\_\_\_ учебный год

№ п/п	Изменения к рабочей программе	Дополнения к рабочей программе	Дата и номер протокола заседания ЦМК и виза председателя ЦМК
1			
2	Изменений и дополнений на _____ учебный год НЕТ		