

Автономное образовательное учреждение высшего образования  
Ленинградской области  
«Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»



Утверждаю

Проректор по образовательной  
деятельности и цифровой  
трансформации

 Е.В. Карпичев

«31» января 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

По специальности среднего профессионального образования  
43.02.15 Поварское и кондитерское дело  
Форма обучения - очная

Гатчина 2024

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело с учетом профессиональной составляющей

Организация – разработчик: АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий»

Разработчики:

преподаватель СПО В.А. Цыбульский

преподаватель СПО, 1 категории Е.Н. Васильева

Рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии факультета ФЦТиПО, протокол № 1 от 25.01.2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	4
3. Структура и содержание учебной дисциплины	6
4. Условия реализации учебной дисциплины	38
5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	39

## **1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы:**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело (приказ Минобрнауки России от 09.12.2016 N 1565 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело", зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2016 N 44828), относящейся к укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело; Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1565.

### **1.3. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

Объем образовательной программы учебной дисциплины 174 часов, в том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 174 часов;

Самостоятельной работы студента нет часов.

#### **Срок реализации рабочей программы:**

Срок освоения рабочей программы с 01.09.2023

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение студентами профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями ОК 08., знаниями и умениями:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
------------	--------	--------

<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ЛР 3, 7, 9, 13</p>	<p>У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>У2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p> <p>У3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p> <p>Владеет: двигательными навыками и умениями базовых упражнений, подвижных и спортивных игр, методикой составления занятий с учётом профессиональной деятельности, выполнять упражнения технически правильно и индивидуально подобранные комплексы традиционных и нетрадиционных средств физической культуры.</p>	<p>31 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>32 основы здорового образа жизни;</p> <p>33 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;</p> <p>34 средства профилактики перенапряжения.</p>
--	--	---

В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны достигнуть следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 3	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.
ЛР 7	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 9	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 13	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.
-------	---

### 3. Структура и содержание учебного предмета

#### 3.1. Объем учебного предмета и виды учебной деятельности

Вид учебной деятельности	Объём в часах
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	174
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	174
в т.ч.:	
лекции	6
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
курсовая работа (проект)	-
консультации	-
Самостоятельная работа	-
<b>Промежуточная аттестация в форме – другая форма контроля в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах, зачет с оценкой в 8 семестре</b>	-

### 3.2 Тематический план и содержание учебного предмета

Тематическое планирование представлено по семестрам обучения, в нём указано рекомендуемое количество часов, отводимое на изучение тем, повторение и различного вида контрольные работы. Основные виды деятельности обучающихся перечислены при изучении каждой темы и направлены на достижение планируемых результатов обучения.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Количество часов	Уровень освоения учебного материала и личностные результаты
<b>Темы 3 семестра</b>		<b>26</b>	<b>-</b>
<b>Тема 1.</b> Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура. <b>Тема 2.</b> Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в	<b>Содержание:</b>	<b>2</b>	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Правила техники безопасности при занятии физической культурой. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта. Техника прыжка в длину с места.		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b> <b>Тема 1.</b> Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	<b>24</b>  2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

<p>длину с места. Метания.</p> <p><b>Тема 3.</b> Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</p> <p><b>Тема 4.</b> Спортивные игры.</p> <p><b>Тема 5.</b> Виды спорта (по выбору).</p> <p><b>Тема 6.</b> Виды спорта (по выбору Настольный теннис).</p> <p><b>Тема 7.</b> Виды спорта (по выбору Силовая подготовка).</p> <p><b>Тема 8.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</p> <p><b>Тема 9.</b> Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным</p>	<p><b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метания. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> <p><b>Тема 3.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13</p> <p>ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13</p>
--	---	-------------------	---



<p>весом и отягощениями.</p> <p><b>Тема. 10.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки). Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>		
	<p><b>Тема 4.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	<p><b>Тема 5.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 6.</b> Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Обучение комплексам упражнений. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе. Совершенствование техники передачи мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Нападающие удары с передачи из разных зон, обманные удары, блок. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис. Прием контрольных нормативов.</p>	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

<p><b>Тема 7.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Прием контрольных нормативов.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
<p><b>Тема 8.</b> Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Выносливость. Кроссовая подготовка. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Сдача контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	<b>Тема 9.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 10.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа:	-	-
	-	-	-
Промежуточная аттестация 3 семестр		-	-
<b>Темы 4 семестра</b>		<b>30</b>	-
<b>Тема 11.</b> Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	<b>Содержание:</b>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	28	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b> <b>Тема 11.</b> Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и спо-	2	

<p><b>Тема 12.</b> Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метания.</p>	<p>собы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>		
<p><b>Тема 13.</b> Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</p> <p><b>Тема 14.</b> Спортивные игры.</p> <p><b>Тема 15.</b> Виды спорта (по выбору).</p> <p><b>Тема 16.</b> Виды спорта (по выбору Настольный теннис).</p> <p><b>Тема 17.</b> Виды спорта (по выбору Силовая подготовка).</p> <p><b>Тема. 18.</b> Легкая атлетика.</p>	<p><b>Тема 12.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами:</p>	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

<p>Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</p> <p><b>Тема. 19.</b> Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p> <p><b>Тема. 20.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метания. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>		
	<p><b>Тема 13.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девочки). Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 14.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, при-</p>	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	меняемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Тема 15.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 16.</b> Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Обучение комплексам упражнений. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе. Совершенствование техники пе-	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	<p>редачи мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Нападающие удары с передачи из разных зон, обманные удары, блок. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис. Прием контрольных нормативов.</p>		
	<p><b>Тема 17.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Прием контрольных нормативов.</p>	2	<p>ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13</p>
	<p><b>Тема 18.</b> Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Выносливость. Кроссовая подготовка. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров</p>	4	<p>ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13</p>



	(контрольный норматив). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Сдача контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Тема 19.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 20.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Самостоятельная работа:</b> -	-	-
Промежуточная аттестация 4 семестр		-	-
<b>Темы 5 семестра</b>		<b>36</b>	-
<b>Тема 21.</b> Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная	<b>Содержание:</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки).	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	34	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

<p>физическая культура.</p> <p><b>Тема 22.</b> Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метания.</p> <p><b>Тема 23.</b> Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</p>	<p><b>Тема 21.</b> Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
<p><b>Тема 24.</b> Спортивные игры.</p> <p><b>Тема 25.</b> Виды спорта (по выбору).</p> <p><b>Тема 26.</b> Виды спорта (по выбору Настольный теннис).</p> <p><b>Тема 27.</b> Виды спорта (по выбору Силовая подготовка).</p>	<p><b>Тема 22.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

<p><b>Тема. 28.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</p> <p><b>Тема. 29.</b> Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p> <p><b>Тема. 30.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метания. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>		
	<p><b>Тема 23.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девочки). Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 24.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение,</p>	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Тема 25.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 26.</b> Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	<p>настольным теннисом. Обучение комплексам упражнений. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе. Совершенствование техники передачи мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Нападающие удары с передачи из разных зон, обманные удары, блок. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис. Прием контрольных нормативов.</p>		
	<p><b>Тема 27.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Прием контрольных нормативов.</p>	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 28.</b> Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Выносливость. Кроссовая подготовка.</p>	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Сдача контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Тема 29.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 30.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа:	-	-
	-	-	-
Промежуточная аттестация 5 семестр		-	-
Темы 6 семестра		30	-
Тема 31. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Содержание:	-	-
	-	-	-
	В том числе практических и лабораторных занятий:	30	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Тема 31. Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и спо-	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

<p>упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.</p> <p><b>Тема 32.</b> Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метания.</p>	<p>собы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p>		
<p><b>Тема 33.</b> Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</p> <p><b>Тема 34.</b> Спортивные игры.</p> <p><b>Тема 35.</b> Виды спорта (по выбору).</p> <p><b>Тема 36.</b> Виды спорта (по выбору Настольный теннис).</p>	<p><b>Тема 32.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами:</p>	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

<p><b>Тема 37.</b> Виды спорта (по выбору Силовая подготовка).</p>	<p>«прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метания. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>		
<p><b>Тема. 38.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</p> <p><b>Тема. 39.</b> Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p> <p><b>Тема. 40.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p><b>Тема 33.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девочки). Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 34.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, при-</p>	6	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13



	меняемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Тема 35.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 36.</b> Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Обучение комплексам упражнений. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе. Совершенствование техники пе-	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	редачи мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Нападающие удары с передачи из разных зон, обманные удары, блок. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис. Прием контрольных нормативов.		
	<b>Тема 37.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 38.</b> Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Выносливость. Кроссовая подготовка. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров	4	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	(контрольный норматив). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Сдача контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Тема 39.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 40.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Самостоятельная работа:</b> -	-	-
Промежуточная аттестация 6 семестр		-	-
<b>Темы 7 семестра</b>		<b>20</b>	-
<b>Тема 41.</b> Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная	<b>Содержание:</b>	-	-
	-		
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	20	ОК 01., ОК 09., ЛР 1-13
	<b>Тема 41.</b> Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

<p>физическая культура.</p> <p><b>Тема 42.</b> Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метания.</p> <p><b>Тема 43.</b> Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</p> <p><b>Тема 44.</b> Спортивные игры.</p> <p><b>Тема 45.</b> Виды спорта (по выбору).</p> <p><b>Тема 46.</b> Виды спорта (по выбору Настольный теннис).</p> <p><b>Тема 47.</b> Виды спорта (по выбору Силовая подготовка).</p>	<p>гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.</p> <p><b>Тема 42.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метания. Метание снарядов (мячей для большого</p>	<p></p> <p>2</p>	<p></p> <p>ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13</p>
---	---	------------------	--

<p><b>Тема. 48.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</p> <p><b>Тема. 49.</b> Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p> <p><b>Тема. 50.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p>тенниса и гранат). Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>		
	<p><b>Тема 43.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки). Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 44.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.		
	<b>Тема 45.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 46.</b> Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Обучение комплексам упражнений. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе. Совершенствование техники передачи мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Нападающие удары с передачи из разных зон, об-	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	манные удары, блок. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис. Прием контрольных нормативов.		
	<b>Тема 47.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 48.</b> Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Выносливость. Кроссовая подготовка. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Сдача контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	<b>Тема 49.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 50.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа:	-	-
	-	-	-
Промежуточная аттестация 7 семестр		-	-
<b>Темы 8 семестра</b>		<b>32</b>	-
<b>Тема 51.</b> Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура. <b>Тема 52.</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание:</b> -	-	-
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<b>Тема 51.</b> Психофизические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.		



<p>Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места. Метания.</p> <p><b>Тема 53.</b> Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов.</p> <p><b>Тема 54.</b> Спортивные игры.</p> <p><b>Тема 55.</b> Виды спорта (по выбору).</p> <p><b>Тема 56.</b> Виды спорта (по выбору Настольный теннис).</p> <p><b>Тема 57.</b> Виды спорта (по выбору Силовая подготовка).</p> <p><b>Тема. 58.</b> Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.</p>	<p><b>Тема 52.</b> Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции. Общая физическая подготовка (ОФП). Обучение технике низкого старта. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Стартовый разгон. Техника беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив). Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Общая физическая подготовка (ОФП). Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки. Бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4х400 м. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500 м, 1000 м. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив). Общая физическая подготовка (ОФП). Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метания. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат). Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p> <p><b>Тема 53.</b> Общеразвивающие упражнения. Упражнения в паре с партнером. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13</p> <p>ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13</p>
--	--	-------------------	---

<p><b>Тема. 59.</b> Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.</p>	<p>внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Упражнения с обручем (девушки). Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. Развитие силовой выносливости. Комплекс силовых упражнений. Выполнение ОРУ. Комплекс ОРУ с набивными мячами.</p>		
<p><b>Тема. 60.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).</p>	<p><b>Тема 54.</b> Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>	6	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 55.</b> Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой. Ритмическая гимнастика (де-</p>	6	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	<p>вушки). Обучение комплексам упражнений. Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.</p>		
	<p><b>Тема 56.</b> Настольный теннис. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии настольным теннисом. Обучение комплексам упражнений. Индивидуальные тактические действия в настольном теннисе. Совершенствование техники передачи мяча. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. Нападающие удары с передачи из разных зон, обманные удары, блок. Учебная игра. Учебно-тренировочная игра в настольный теннис. Прием контрольных нормативов.</p>	6	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 57.</b> Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы рук. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы груди. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	<p>брюшного пресса. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы ног. Специальные физические упражнения, укрепляющие мышцы спины. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног. Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины. Обучение развитию общей и силовой выносливости. Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений. Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения. Прием контрольных нормативов.</p>		
	<p><b>Тема 58.</b> Техника бега и ходьбы по дистанции. Спортивная ходьба. Выносливость. Кроссовая подготовка. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг). Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив). Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. Сдача контрольно-тестовых заданий и нормативов.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	<p><b>Тема 59.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.</p>	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13

	<b>Тема 60.</b> Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения на координацию движений. Круговая тренировка. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка. Прием контрольных нормативов.	2	ОК 08., ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9, ЛР 13
	Самостоятельная работа: -	-	-
<b>Промежуточная аттестация – зачет с оценкой в 8 семестре</b>		-	-
-	<b>Итого</b>	<b>174</b>	-

#### **4. Условия реализации программы учебного предмета**

##### **4.1. Для реализации программы учебного предмета предусмотрены следующие специальные помещения**

Спортивный комплекс:

Спортивный зал. Спортивное оборудование и инвентарь:

Оборудование для занятий гимнастикой - стенки гимнастические, канаты для лазания, бревно напольное, козел гимнастический с креплением, конь гимнастический с креплением, маты, мостики гимнастические подпружиненные, скамейки гимнастические, обручи гимнастические, брусья мужские (параллельные), скакалки взрослые, перекладина гимнастическая универсальная; Легкоатлетическое оборудование - гранаты легкоатлетические, барьеры легкоатлетические, секундомеры электронные, мячи для метания; Настольный теннис - теннисные столы, ракетки, мячи для пинг-понга; Волейбол - мячи волейбольные классные, мячи волейбольные Миказа, мячи волейбольные кожаные, мячи волейбольные нитевые; Баскетбол - мячи баскетбольные резина, мячи баскетбольные кожа, кольца баскетбольные на амортизаторе, щиты навесные; Гандбол и футбол - ворота для гандбола складные, сетки для гандбольных ворот, мячи мини-футбольные, мячи футбольные кожа, мячи для футзала; Атлетика - гантель разборные, штанга тренировочные, гири; Зимний инвентарь - лыжи беговые (комплект: лыжи, крепления, палки), ботинки лыжные, учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; Стойки для обводки (конус с отверстиями), тоннели с обручем.

Стадион Гатчина, Рощинская 5, соор. 1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле (2 шт.), баскетбольная площадка, волейбольная площадка, прямая беговая дорожка, круговая беговая дорожка, трибуны для зрителей (5 шт.), площадка ОПФ с навесом, контейнер для хранения оборудования (1 шт.), место для прыжков в длину, полоса препятствий, композитное покрытие из резиновой крошки, покрытие из гранитного отсева, покрытие из тротуарной плитки. Тренажерные комплексы. План стадиона на языке Брайля.

##### **4.2. Информационное обеспечение реализации программы**

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

###### **4.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, В.Ю. Волков, Л.М. Волкова [и др.]. — Москва : КноРус, 2022. — 424 с. — ISBN 978-5-406-08738-1. — URL: <https://book.ru/book/941736>
2. Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2024. — 214 с. — ISBN 978-5-406-12454-3. — URL: <https://book.ru/book/951559>

#### 4.2.2. Основные электронные издания

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

#### Дополнительные источники

1. Бишаева, А.А., Физическая культура : учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва : КноРус, 2024. — 379 с. — ISBN 978-5-406-08822-7. — URL: <https://book.ru/book/941740>

Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 609 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18616-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.urait.ru/bcode/545162>

### 5. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (вкл. ЛЗ, ПЗ)
<b>Знание:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. <b>Умение:</b>	<b>Оценка «отлично» / «зачтено»:</b> демонстрирует высокий уровень знаний. демонстрирует высокий уровень умений. демонстрирует владения на высоком уровне. <b>Оценка «хорошо» / «зачтено»:</b> знает достаточно в базовом объеме.	<b>Примеры форм и методов контроля и оценки</b> Входной контроль в форме: тестирования. Текущий контроль в форме: самостоятельной работы (при пропусках по уважительной причине: рефераты, сообщения), устные ответы, контрольная работа по разделам. Рубежный контроль в форме: зачета с оценкой

<p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.</p>	<p>умеет применять знания на практике в базовом объеме. владеет базовыми приемами.</p> <p><b>Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»:</b> демонстрирует частичные знания без грубых ошибок. демонстрирует частичные умения без грубых ошибок. демонстрирует частичные владения без грубых ошибок.</p> <p><b>Оценка «неудовлетворительно» / «незачет»:</b> не знает. Допускает грубые ошибки. не умеет. Демонстрирует частичные умения, допуская грубые ошибки. не владеет. Демонстрирует низкий уровень владения, допуская грубые ошибки.</p>	
--	--	--

При поступлении на обучение студентов с ограниченными возможностями здоровья вступает в силу «Положение об организации обучения студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья» утвержденное ученым советом от 28.08.2017, протокол № 2.