

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»

Кафедра физической культуры и спорта



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР

Гайфутдинов А.М.  
2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебной дисциплины  
(общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл)

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность  
43.02.10 Туризм

Квалификация базовой подготовки  
Специалист по туризму

Форма обучения  
очная

Набережные Челны, 2020

**Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура**

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО) 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от " от 27 октября 2014 г. N 391

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физической культуры и спорта

Протокол от «29» апреля 2020 г. № 9

Заведующий кафедрой



Денисенко Ю.П.

**Разработчики:**

Валинуров Р.Р., преподаватель кафедры физической культуры и спорта



**Рецензенты:**

Ахметов А.М., к.п.н., доцент кафедры физической культуры и спорта



Семенов С.А., к.п.н., профессор кафедры Физического воспитания и спорта  
Набережночелнинский институт КФУ



## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 43.02.10 Туризм, укрупненная группа специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

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

Учебная дисциплина Физическая культура входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

## **1.3 Цель и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины**

**Цель** освоения учебной дисциплины: содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

### **Задачи:**

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Развитие основных физических качеств.
- Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
- Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общих компетенций.

Специалист по туризму должен обладать следующими общими компетенциями, включающими в себя способность:

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

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

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

основы здорового образа жизни.

## **1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **212** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 106 часов;
- самостоятельной работы обучающегося **106** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов всего	По семестрам			
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр
1	2	3	4	5	6
<b>Максимальная трудоемкость дисциплины (всего)</b>	212	62	70	52	28
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	212	31	35	26	14
в том числе:					
теоретическое обучение	2	2	–	–	–
практические занятия	104	29	35	26	14
лабораторные работы					
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)					
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	106	31	35	26	14
в том числе:					
посещение секционных занятий по видам спорта	88	26	30	21	11
подготовка к сдаче контрольных нормативов по видам спорта	18	5	5	5	3
<i>Промежуточная аттестация</i>		<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>	<i>зачет</i>

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции
1	2		3	4	
	3 СЕМЕСТР				
РАЗДЕЛ 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.					
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала:			1	ОК-2,3,6.
	1	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры.	2		
	2	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание.			
	Практические занятия:			1	
	1.1.1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз.		3 3 3		
	1.1.2. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.		6 2 2		
	1.1.3. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия, Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений.		2 2 2 2 2		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 1. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений. 2. Сущность и ценность физической культуры, влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. 3. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. 4. Социально-биологические основы физической культуры. 5. Характеристика изменений. Происходящих в организме человека под воздействием физических упражнений в процессе регулярных занятий.		31		

	6. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. 7. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вращивание, утомление, восстановление. 8. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. 9. Основы здорового образа и стиля жизни. 10. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. 11. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. 12. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. 13. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. 14. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. 15. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. 16. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. 17. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. 18. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.			
	<i><b>Итого за семестр</b></i>	<b>62</b>		
	<i><b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b></i>			
<b>4 СЕМЕСТР</b>				
<b>РАЗДЕЛ 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		70		ОК-2,3,.6.
<b>2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b> <b>Тема 2.1.1. Развитие общей выносливости.</b>	<b>Практическое занятие</b>	2	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.			
	2. Требования программы и нормативы по легкой атлетике.			
	3. Классификация видов легкой атлетики.			
	4. Старт, стартовые ускорения, бег по дистанции, финиширование.			
	5. Общефизические упражнения.			
	6. Кросс с ходьбой на дистанции 5-6 км.			
<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>		2		
1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики				

	2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 2.1.2.</b> Развитие скоростной выносливости. Повторение техники низкого и высокого стартов.	<b>Практическое занятие</b>	2	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Постановка стартовых колодок.			
	2. Последовательность выполнения команд.			
	3. Техника работы рук и ног.			
	4. Бег на короткие дистанции.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.1.3.</b> Повторение техники прыжков в длину с места. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 метров.	<b>Практическое занятие</b>	2	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Техника бега с низкого и высокого стартов.			
	2. Техника отталкивания в прыжках в длину с места.			
	3. Специальные беговые и прыжковые упражнения.			
	4. Выполнение контрольных нормативов в беге на 30 и 60 м.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.1.4.</b> Развитие скоростно-силовой выносливости.	<b>Практическое занятие</b>	2	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Варианты подбора разбега.			
	2. Совершенствование бега на короткие дистанции.			
	3. Специальные прыжковые упражнения.			
	4. Бег по дистанции 3 км с заданием.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.1.5.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 500 м - девушки, 1000 м - юноши.	<b>Практическое занятие</b>	2	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Специальные и подготовительные упражнения.			
	2. Специальные прыжковые упражнения.			



	3. Выполнение контрольного норматива в беге на 500 и 1000 м.			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
	<b>Практическое занятие</b>	2		
<b>Тема 2.1.6.</b> Выполнение контрольных нормативов в беге на 2000 м - девушки, 3000 м - юноши	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Разминка.		2	
	2. Выполнение контрольных в беге на 2000 и 3000 м		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
	<b>Практическое занятие</b>	2		
<b>2.2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.</b> <b>Волейбол</b> <b>Тема 2.2.1.</b> Повторение стоек волейболиста, перемещений на площадке. Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками.	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Теоретические сведения о волейболе.		2	
	2. Техника безопасности во время занятий волейболом.		2	
	3. Правила игры.		2	
	4. Подготовительные и имитационные упражнения.		2	
	5. Упражнения с набивными мячами.		2	
	6. Упражнения с набивными мячами из и.п. сел.		2	
	7. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	2		
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
<b>Тема 2.2.2.</b> Повторение техники приема и передачи волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Расстановка игроков. Двусторонняя игра.	1. Подготовительные и имитационные упражнения.		2	
	2. Упражнения с набивными мячами.		2	
	3. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами.		2	
	4. Демонстрация правил расстановки игроков		2	
	5. Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	2		

	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.			
<b>Тема 2.2.3.</b> Совершенствование техники приемов и передач волейбольного мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Обучение техники верхней прямой подач. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
	2.Бросковые упражнения		2	
	3.Совершенствование технических приемов волейбола		3	
	4.Совершенствование техники нижней прямой подачи		3	
	5.Бросковые упражнения для обучения верхней прямой подачи		3	
	6.Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.2.4.</b> Обучение техники нападающего удара. Обучение техники индивидуальных действий игрока без мяча и с мячом. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		1	
	2.Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара		2	
	3.Имитационные упражнения для обучения техники работы ног		1	
	4.Имитационные упражнения с теннисными шариками		1	
	5.Нападающий удар в парах		1	
	6. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		1	
	7. Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		1	
	8. Тактические упражнения для обучения индивидуальным действиям игроков		1	
	9.Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.2.5.</b> Совершенствование приемов и передач двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники в/б подач.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
	2.Прием и передача волейбольного мяча двумя руками сверху и снизу из различных и.п.		2	
	3.Совершенствование техники волейбольных подач		3	

Обучение приемов мяча с подачи в зону 3-го номера. Двусторонняя игра	4.Обучение приему мяча с подачи в зону 3-го номера.		1	
	5.Выполнение контрольного норматива «игра в парах через сетку»		2	
	6.Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.2.6.</b> Совершенствование техники перемещений, стоек волейболиста. Обучение приему мяча снизу одной рукой. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
	2.Техника перемещений		2	
	3.Прием и передача мяча в движении		2	
	4.Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед		1	
	5.Обучение приему мяча одной рукой с выходом вперед		1	
	6.Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:.</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.2.7.</b> Повторение техники игры от сетки. Повторение техники нападающего удара. Двусторонняя игра	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
	2.Прием и передача мяча из различных и.п.		2	
	3.Техника игры от сетки (подъем мяча, доводка его до партнера, перевод мяча на сторону соперника)		2	
	4.Нападающий удар в парах		У	
	5.Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		2	
	6.Нападающий удар с 4-го номера через связующего {3-й номер)		2	
	7.Двусторонняя игра		2	
<b>Тема 2.2.8.</b> Закрепление техники игры от сетки. Повторение техники	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	

нападающего удара с последующей одиночной блокировкой. Двусторонняя игра	2.Прием и передача мяча из различных и.п.		2	
	3.Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер)		2	
	4.Нападающий удар с 4-го номера через связующего (3-й номер)		2	
	5.Разучивание техники одиночного блока.		2	
	6.Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 2.2.9. Тренировка техники игры в нападении. Тренировка приема мяча и передачи его двумя руками назад для последующего выполнения нападающего удара. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
	2.Прием и передача мяча из различных и.п.		2	
	3.Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара со 2-го номера.		2	
	4.Передача мяча двумя руками сверху за голову для выполнения нападающего удара с 4-го номера.		2	
	5.Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 2.2.10. Закрепление техники игры от сетки. Обучение тактическим групповым действиям в нападении. Двусторонняя игра.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	
	2.Прием и передача мяча из различных и.п.		2	
	3.Техника игры от сетки		2	
	4.Обучение тактическим групповым действиям в нападении.		2	
	5.Двусторонняя игра		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 2.2.11. Тренировка игры в защите. Тренировка техники	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Подготовительные и специальные упражнения волейболиста.		2	

волейбольных подач. Выполнение контрольного норматива по ОФП	2.Прием и передача мяча из различных и.п.		2	
	3.Техника волейбольных подач		2	
	4.Выполнение контрольного норматива по ОФП «челночный бег» или «елочка»		2	
	5.Двусторонняя игра		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 2.2.12. Тренировка игры 1-32,6-3-4. Обучение тактическим групповым действиям в защите. Двусторонняя игра.	Практическое занятие	1		
	Содержание учебного материала:			
	1.Подготовительные и специальные беговые упражнения;		2	
	2.Прием и передача мяча из различных и.п.		2	
	3.Тренировка 1-3-2 (прием 1 номер, пас 3, атака со 2 номера)		2	
	4.Тренировка 6-3-4 (прием 6 номер, пас 3, атака с 4 номера)		2	
	5.Обучение тактическим групповым действиям в защите.		2	
	6.Двусторонняя игра		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	1		
	Итого за семестр	70		
	Промежуточная аттестация в форме зачета			
5 СЕМЕСТР				
2.3. БАСКЕТБОЛ  Тема 2.3.1. Повторение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Повторение техники передачи мяча.	Практическое занятие	2		
	Содержание учебного материала:			
	1.Техника игры в нападении (передвижения, прыжки, остановки и повороты, ловля и передача мяча)		2	
	2.Стойки		2	
	3.Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, ловля мяча		2	
	4.Упражнения для развития силы		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 2.3.2. Повторение	Практическое занятие	2		

техники ведения и передачи мяча на месте и в движении.	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Упражнения для развития силы		2	
	2. Способы передач мяча		2	
	3. Ловля мяча двумя руками		2	
	4. Упражнения с набивными мячами		2	
	5. Эстафеты		2	
	6. Остановки по сигналу		2	
	7. Упражнения для развития быстроты.		2	
<b>Тема 2.3.3.</b> Техника владения мячом. Повторение техники ловли мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу, одной рукой от плеча		2	
	2. Ловля мяча: летящего на средней высоте, летящего высоко, летящего низко		2	
	3. Ведение мяча: высокое и низкое		2	
	4. Ведение мяча с изменением скорости		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.3.4.</b> Повторение техники владения мячом (передвижения, прыжки, остановки).	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Техника игры в нападении (передвижение, прыжки, остановки, повороты)		2	
	2. Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, эстафеты и игры с прыжками, серийные прыжки в течение 10, 15, 30 сек.)		2	
	3. Упражнения для развития ловкости (броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полёта мяча, броски мяча вверх - назад и ловля двумя руками за спиной).		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.3.5.</b> Закрепление	<b>Практическое занятие</b>	2		

передачи мяча сверху двумя руками, ведение мяча с изменением скорости. Эстафеты.	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Техника игры в нападении		2	
	2.Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, снизу		2	
	3.Передачи мяча одной рукой от плеча, "крюком", снизу, сбоку (без отскока и с отскоком мяча от площадки)		2	
	4.Ведение мяча с изменением направления, скорости, эстафеты		2	
	5.Двусторонняя игра		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
<b>Тема 2.3.6.</b> Закрепление техники защиты и техники нападения.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Техника игры в нападении и защите		2	
	2.Передача мяча		2	
	3.Ловля мяча		2	
	4.Ведение мяча		2	
	5.Техника игры в защите (стойки, передвижение, перехваты, вырывание, выбивание мяча).		2	
	6.Двусторонняя игра		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
	<b>Тема 2.3.7.</b> Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча).	<b>Практическое занятие</b>	2	
<b>Содержание учебного материала:</b>				
1 .Техника игры в нападении			2	
2.Выполнение контрольного норматива по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди за 30 сек).			2	
3.Двусторонняя игра			2	
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.		2		
<b>Тема 2.3.8.</b> Совершенствование	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			

техники ведения и передачи мяча в движении.	1. Техника нападения (ведение мяча, ловля и передача мяча)		3	
	2. Встречная передача мяча		3	
	3. Передача мяча в тройках		3	
	4. Передача мяча бегущему впереди		3	
	5. Бег в сочетании с остановками		3	
	6. Бег по прямой или по отрезкам		3	
	7. Ведение мяча по прямой, по кругу, с изменением скорости передвижения		3	
	8. Ведение с остановкой, поворотом и передачей		3	
	9. Ведение с обводкой одного и двух соперников		3	
	10. Эстафеты с ведением мяча		3	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
Тема 2.3.9. Закрепление техники броска мяча от груди в корзину с различных расстояний.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Техника выполнения бросков		2	
	2. Броски в корзину из-под щита с места		2	
	3. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком		2	
	4. Броски в корзину со встречной передачи		2	
	5. Броски в корзину со средних дистанций с места		2	
	6. Штрафные броски		2	
	7. Игра 1х1 с броском в корзину.		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	2		
2.4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (14 Ч)	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Требования по технике безопасности во время занятий атлетической гимнастикой, тренажерах и с отягощениями.		1	
	2. Особенности комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач		1	
	3. Метод повторных усилий		1	
	4. Метод максимальных усилий. Типичные приемы силовой тренировки		1	
Тема 2.4.1. Теоретические сведения о системе тренировок с отягощением. Наиболее доступные методы их реализации.	Самостоятельная работа обучающихся:	2		



	1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий			
<b>Тема 2.4.2.</b> Развитие и укрепление мышц плечевого пояса, грудных мышц, развитие мышц спины.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Жим штанги средним хватом в положении лежа на горизонтальной скамейке		I	
	2. Общефизическая подготовка		J	
	3. Жим штанги узким хватом (6 подходов по 6 повторений)		1	
	4. Бицепс. Хват штанги сверху		I	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	2		
<b>Тема 2.4.3.</b> Развитие мышц брюшного пресса, плечевого пояса, дельтовидных мышц.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Тяга штанги в положении «наклон вперед прогнувшись»		1	
	2. Висы на перекладине		2	
	3. Жим штанги из-за головы (4 подхода по 10 повторений)		1	
	4. Тяга штанги из положения «вис выше колен»		1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	2		
<b>Тема 2.4.4.</b> Развитие двуглавой мышцы плеча (бицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями. Развитие трехглавой мышцы плеча (трицепс) в положении стоя. Упражнения со штангой и отягощениями.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1. Упражнения на мышцы плеча, бицепс, трицепс		2	
	2. Тяга штанги к груди в наклоне		2	
	3. Жим штанги в положении сидя (6 подходов по 8 повторений, вес штанги - 60% от max)		2	
	4. Тяга штанги с помоста		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий	2		
	<b>Итого за семестр</b>	52		
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			

6 СЕМЕСТР			
<b>2.5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(20ЧАС)</b>  <b>Тема 2.5.1.</b> Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного бесшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км.	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Требования по технике безопасности во время занятий лыжным спортом		2
	2.История развития лыжного спорта		2
	3.Правила подбора лыжного инвентаря		2
	4.Гигиенические требования		2
	5.Строевые приемы		2
	6.Перемещение к месту занятий		2
	7.Демонстрация преподавателем техники попеременного двухшажного лыжного хода и одновременного бесшажного лыжного хода.		2
	8.Прохождения дистанции кросса до 4 км.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Катание на лыжах в свободное время.	2	
<b>Тема 2.5.2.</b> Повторение техники попеременного двухшажного лыжного ходов. Повторение техники одновременного одношажного и двухшажного лыжного хода. Прохождение дистанции до 4 км	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1.Основные виды перемещения на лыжах		2
	2.Работа рук		2
	3.Правила отталкивания палками		1
	4.Равновесие, стойка		2
	5.Техника одновременного одношажного лыжного хода (цикл хода - скользящий шаг, отталкивание палками, скольжение на двух лыжах)		2
	6.Техника попеременного двухшажного лыжного хода (цикл движений - из двух скользящих шагов и двух отталкиваний палками (одно отталкивание палками на каждый шаг))		2
	7.Отталкивание.		2
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2	
<b>Тема 2.5.3.</b> Повторение элементам горнолыжной техники (повороты, торможения, техника подъема и торможения, стойки при спусках)	<b>Практическое занятие</b>	2	
	<b>Содержание учебного материала:</b>		
	1 .Техника лыжных ходов		2
	2.Разновидности стоек		2
	3.Поворотов		2
	4.Торможений		2

	5.Прохождение дистанции лыжного кросса.		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2		
	<b>Тема 2.5.4.</b> Обучение полуконьковому лыжному ходу. Обучение поворотам и торможениям на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км.	2		
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Упражнения на координацию		1	
	2. И м и т а ц и о н н ы е у п р а ж н е н и я		1	
	3.Скольжение на одной ноге		1	
	4.Имитационные упражнения для освоения поворотов и торможения.		1	
	5.Прохождение дистанции до 4 км.		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Свободное катание на лыжах (коньках) в свободное время.	2		
	<b>2.6. Плавание(12час)</b>	2		
	<b>Тема 2.6.1.</b> Обучение упражнениям для освоения с водой. Обучение скольжению и дыханию в воде.			
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Требования по технике безопасности		1	
	2.Гигиенические требования к занятиям в бассейне, противопоказания		1	
	3.Погружение в воду		1	
	4.Дыхательные упражнения в воде		/	
	5.Стартовое отталкивание от бортика бассейна при скольжении на спине		1	
	6.Упражнения для освоения с водой «поплавок», «звездочка»		1	
	7.Скольжение на спине после отталкивания (руки вдоль тела)		1	
	8.Скольжение на спине после отталкивания (руки вытянуты вперед).		1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	2		
	<b>Тема 2.6.2.</b> Обучение технике работы рук в кроле на спине. Обучение плаванию кролем на спине в полной координации.	2		
	<b>Практическое занятие</b>			
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Разминка на суше		2	
	2..Скольжение на груди с работой ног		2	
	3.Скольжение на спине с работой ног		2	
	4.Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно).		1	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i>	2		

	Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах			
<b>Тема 2.6.3.</b> Закрепление техники плавания способом кроль на спине.	<b>Практическое занятие</b>	2		
	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1 .Разминка на суше		2	
	2.Скольжение на спине с работой ног		2	
	3.Скольжение на спине с работой ног, одна рука выполняет гребковые движения (попеременно).		2	
	4.Плавание на спине в полной координации		2	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики Плавание различными стилями, на различные дистанции в свободное время, в бассейнах, в открытых водоёмах	2		
	<b>Итого за 6 семестр</b>	28		
	<b>Промежуточная аттестация в форме зачета</b>			
	<b>Всего</b>	212		

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

При возникновении особых обстоятельств освоение дисциплины Физическая культура осуществляется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

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

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале №130, стрелковом тире (в любой модификации, включая электронный) или месте для стрельбы № 130, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28)

Оснащенность спортивного зала №130: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойки, ворота для мини-футбола, ворота для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты.

Оснащенность открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий: волейбольные стойки, волейбольная сетка, баскетбольные щиты, ворота для футбола, элементы полосы препятствий, беговая дорожка, футбольное поле, разновысотные перекладины, брусья, лабиринт.

Оснащенность стрелкового тира: учебно-тренировочный комплекс «Стрелец – 2».

#### **3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Основная учебная литература

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Дополнительная учебная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 256 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438771>

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438773>

4. Алхасов, Д. С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, С. Н. Амелин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 270 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08312-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442337>

5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное

образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437753>

6. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438782>

7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1902-2 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429447>

8. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442166>

9. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 253 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437324>

#### Официальные издания

1. Комментарий к Конституции Российской Федерации / С. А. Комаров [и др.] ; под редакцией С. А. Комарова. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 333 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-06398-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/438775>

2. Садовникова, Г. Д. Комментарий к Конституции РФ постатейный / Г. Д. Садовникова. — 10-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 194 с. — (Профессиональные комментарии). — ISBN 978-5-534-04133-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/431086>

3. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" : №273-ФЗ .— Москва : Проспект, 2019 .— 192 с. — ISBN 978-5-392-30047-1. — Текст : непосредственный

#### Справочно-библиографические издания

1. Летопись авторефератов диссертаций. Гос. библиограф. указатель РФ. — М., 2009. - №1-12.

2. Педагогический энциклопедический словарь : энциклопедический словарь / под ред. Б.М. Бим-Бад .— М. : Большая Российская энциклопедия, 2003 .— 528 с.

#### Периодические издания

1. Здоровье детей : методический журнал : здоровьесберегающие технологии в школе / учредитель : ООО "Чистые пруды"; главный редактор Н. Семина .— Москва : «Издательский дом «Первое сентября», 1992 .— издается с 1992 .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

2. Теория и практика физической культуры : научно-теоретический журнал / учредитель : Научно-издательский центр " Теория и практика физической культуре и спорта"; главный редактор Л. Лубышева .— Москва : Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 1925 .— Журнал входит в следующие базы

данных: РИНЦ, ВАК, EBSCO, Scopus .— издается с 1925 года .— 12 выпусков в год .— ISSN 0040-3601. - Текст : непосредственный.

3. Физкультура и спорт : ежемесячный иллюстрированный журнал / учредитель : Редакция журнала "Физкультура и спорт"; главный редактор Е. Богатырев .— Москва : Редакция журнала "Физкультура и спорт", 1922 .— издается с 1922 года .— ISSN 0130-5670. - Текст : непосредственный.

4. Физическая культура в школе : научно-методический журнал .— Москва : ООО "Школьная Пресса" .— издается с 1958 года .— 8 номеров в год .— ISSN 0130-5581. - Текст : электронный // Базы данных East View [сайт]. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/92229/udb/12> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5. Физическая культура. Все для учителя! : всероссийский научно-методический журнал / учредитель : ООО "Издательская группа "Основа". — Москва : ООО "Издательская группа "Основа", 2010 .— издается с 2010 года .— 12 выпусков в год . - Текст : непосредственный.

Современные профессиональные базы данных и информационные ресурсы сети Интернет

1. База данных портала Polpred.com Обзор СМИ - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

2. Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: <http://www.garant.ru/>

3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. - Режим доступа: <https://elibrary.ru>

4. Ресурсы East View (ИБИС) - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com/login>

5. Электронная библиотечная система «Юрайт». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

6. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: [www.iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)

7. Электронный каталог библиотеки НГПУ. - Режим доступа: <http://bibl.ngpi.net:81/cgi-bin/zgate.exe?init+test.xml,simple.xsl+rus>

#### 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 практических заданий.

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине входит в состав рабочей программы дисциплины, представлен отдельным документом.

Освоенные компетенции	Результаты обучения (умения, знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2, ОК 3, ОК 6	<b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья,	<b>Лёгкая атлетика.</b> Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <b>Спортивные игры.</b> Оценка техники базовых элементов	Текущий контроль успеваемости: практические задания  Промежуточная аттестация: зачет

	<p>достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>знать:</b></p> <p>о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>	<p>техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения обучающимися функций судьи.</p> <p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p><b>Кроссовая подготовка.</b></p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p><b>Плавание.</b></p> <p>Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кроль на спине;</li> <li>- кроль на груди;</li> <li>- брасс.</li> </ul> <p>Проплывание избранным способом дистанции без учёта времени.</p>	
--	---	--	--