

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дагестанский государственный университет»**

**Колледж**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена  
(ППССЗ) среднего профессионального образования

Специальность:	20.02.01. «Рациональное использование природохозяйственных комплексов»
Обучение:	по программе базовой подготовки
Уровень образования, на базе которого осваивается ППССЗ:	основное общее образование
Квалификация:	Техник-эколог
Форма обучения:	Очная

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) среднего профессионального образования (СПО) по специальности 20.02.01. «Рациональное использование природохозяйственных комплексов» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

**Организация-разработчик:** колледж федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дагестанский государственный университет» (Колледж ДГУ)

**Разработчики:**

Газимагомедова З.А. - Руководитель Физвоспитания, преподаватель кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин Колледжа ДГУ.

**Рецензент:**

Бахмудов Б.М. – доцент кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет», к.п.н. доцент;

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании кафедры естественнонаучных и гуманитарных дисциплин

протокол № 7 от «31» марта 2022г.

Зав. кафедрой естественнонаучных и гуманитарных дисциплин к.э.н., доцент Муртилова Муртилова К.М.-К.

Утверждена на заседании учебно-методического совета колледжа ДГУ

Ст. методист Изиева /Изиева З.А./  
подпись Ф.И.О.

Рабочая программа дисциплины согласована с учебно-методическим управлением «31» марта 2022 г.

Начальник УМУ, д.б.н., проф Гасангаджиева Гасангаджиева А.Г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. Паспорт программы учебной дисциплины**
- 2. Структура и содержание дисциплины**
- 3. Условия реализации дисциплины**
- 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины**

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## «Физическая культура»

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.01. «Рациональное использование природохозяйственных комплексов» для очного обучения студентов, имеющих основное общее образование, по программе базовой подготовки.

Рабочие программы дисциплин, адаптированные для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья, разрабатываются с учетом конкретных ограничений здоровья лиц, зачисленных в колледж, и утверждается в установленном порядке.

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

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общепрофессиональной дисциплине профессионального цикла ППСЗ.

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

Содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- **формирование** мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- **развитие** знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- **овладение** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- **обеспечение** общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии.

**Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:**

#### *Общие компетенции*

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

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

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

#### **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

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала
<b>Введение</b>	Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	Низкий старт. Прыжки в высоту. ППФП. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профиограммы специалиста. Спортограмма и профиограмма.
	Бег на короткую дистанцию. ППФП. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
	Финиширование. Развитие выносливости.
	Эстафетный бег. Метание гранаты.
	Прыжки в длину.
	Бег 100 м.
	Бег 3 км ППФП. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>	Тактика нападения ППФП. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
	Тактика защиты
	Учебно-тренировочная игра. ППФП. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
	Учебно-тренировочная игра
	Учебно-тренировочная игра. ППФП. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
<b>Раздел 3. Волейбол</b>	Передача, подача мяча, нападающий удар. Прием мяча снизу одной и двумя руками.
	Блокирование. Тактика защиты. Тактика нападения
	Учебно-тренировочная игра.
	Учебно-тренировочная игра. ППФП. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
	Учебно-тренировочная игра.

<b>Раздел 4. Гимнастика.</b>	Висы. ППФП. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
	Упоры. Общеразвивающие упражнения. ППФП. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
	Перекладина: подъем разгибом, выход силой. Общеразвивающие упражнения
	Брусья: стойка на предплечьях, кувырок вперед. Общеразвивающие упражнения. ППФП. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
	Акробатика: кувырок вперед, назад. Общеразвивающие упражнения.
	Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках Общеразвивающие упражнения
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>	Упражнения с мячом и ракеткой
	Удары по мячу правой, левой стороной ракетки.
	Техника безопасности при подаче мяча.
	Прием подач мяча.
	Техника безопасности в парной игре
	Техника. Подача - приём - подача
	Техника плоский удар - без вращения
	Индивидуальные занятия: приседания, наклоны, выпады

### **Содержание профильной составляющей**

Основной профессиональной образовательной программы по профессии  
обще профессионального профиля

1. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении
5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.
6. Индивидуальная оздоровительная программа
7. Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.
8. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания
9. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
10. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.
11. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.
12. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях

различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.

13. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности.

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные работы	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовой проект	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовым проектом	
внеаудиторная самостоятельная работа	168
Промежуточная аттестация в форме <i>зачета</i>	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины 2 курс (3-4 семестры)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
Раздел 1	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	
	1 Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции.		Контрольные испытания
	2 Работа рук при беге. Дыхание при беге		
3 Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м			
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Тема реферата: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 2. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Понятие «эстафета», история возникновения.		
	2 Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки.		
3 Тренировочный бег с передачей эстафеты.			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. Тема реферата: Развитие физической культуры и спорта в России.	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Техника безопасности при выполнении прыжка.		
	2 Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.		
3 Контрольные испытания: прыжок в длину с места			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Олимпиада 2014г	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
1 Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.			



цель; Техника безопасности при метании	2 Раз бег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.		
	3 Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. - юноши, 500гр. - девушки.1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>		
Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1.Стойки, прыжки, остановка, повороты.		
	2 Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд - без мяча, и с мячом.		
	3 Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Баскетбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	2 Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3 Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы утренней гигиенической гимнастики.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций).		
	2 Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3 Контрольные испытания: штрафной бросок.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 2.4. Техника и правила игры в	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> Основные правила игры в стритбол.	4	Контрольные испытания

стритбол	Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.		
	<b>Занятие 2:</b> Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	4	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>		
Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания Аттестация
	1 <b>Занятие 1:</b> Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. 2 <b>Занятие 2:</b> Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке <b>Занятие 2:</b> Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Прием-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперед стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	4	Защита реферата Контрольные испытания
	<b>Лекции</b>		
Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. <b>Занятие 2:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной	4	

	утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке		
Тема 3.4.	<b>Лекции</b>	-	
Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом		
	<b>Занятие 2:</b> Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.5.	<b>Лекции</b>	-	
Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования		
	<b>Занятие 2:</b> Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.6.	<b>Лекции</b>	-	
Тактические командные действия; Тренировочная игра	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания Аттестация
	<b>1</b> Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры.		
	<b>2</b> Тренировочная игра по упрощённым правилам бхб, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	2	Защита реферата Контрольные испытания
	<b>Итого за 3 семестр</b>	<b>40/40</b>	<b>ДФК</b>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>		
Тема 4.1.	<b>Лекции</b>	-	

Перестроения на месте и в движении	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением		
	<b>Занятие 2:</b> Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: «Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.2. Прикладные упражнения	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.		
	<b>Занятие 2:</b> Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.		
	<b>Занятие 2:</b> Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: «Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.»	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> Общая физическая подготовка. Наклон	4	Контрольные испытания

и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания.	вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.		
	<b>Занятие 2:</b> Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.	4	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Раздел 5.</b>	<b>Настольный теннис</b>		
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. <b>Занятие 2:</b> Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.	4	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; <b>Занятие 2:</b> Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для	4	Защита реферата Контрольные испытания	

	самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.		
Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности;	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания Аттестация
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач.		
	<b>Занятие 2:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.	4	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 5.4. Отрабатывание, техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	<b>Лекции</b>		
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие1</b> Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочерёдно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки.		
	<b>Занятие2</b> Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочерёдно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку».		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.	4	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 5.5. Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания Аттестация
	<b>1</b> Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение.		
	<b>2</b> Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. Контрольные испытания		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон	2	Защита реферата Контрольные испытания	
	<b>Итого за 4 семестр</b>	34/34	Зачет

### 2.3. Тематический план и содержание 3 курс (5-6 семестры)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
Раздел 1	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	
	1 Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции.		Контрольные испытания
	2 Работа рук при беге. Дыхание при беге		
3 Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 3. Тема реферата: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. 4. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Понятие «эстафета», история возникновения.		
	2 Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки.		
	3 Тренировочный бег с передачей эстафеты. <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2. Тема реферата: Развитие физической культуры и спорта в России.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Техника безопасности при выполнении прыжка.		
	2 Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления.		
	3 Контрольные испытания: прыжок в длину с места <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Олимпиада 2014г	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.		

цель; Техника безопасности при метании	2 Раз бег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.		
	3 Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. - юноши, 500гр. - девушки.1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>		
Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1.Стойки, прыжки, остановка, повороты.		
	2 Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд - без мяча, и с мячом.		
	3 Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Баскетбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	2 Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3 Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы утренней гигиенической гимнастики.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций).		
	2 Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3 Контрольные испытания: штрафной бросок.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 2.4. Техника и правила игры в	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> Основные правила игры в стритбол.	4	Контрольные испытания



стритбол	Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.		
	<b>Занятие 2:</b> Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	4	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>		
Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания Аттестация
	1 <b>Занятие 1:</b> Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. 2 <b>Занятие 2:</b> Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке <b>Занятие 2:</b> Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Прием-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперед стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	4	Защита реферата Контрольные испытания
	<b>Лекции</b>		
Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. <b>Занятие 2:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной	4	

	утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке		
Тема 3.4.	<b>Лекции</b>	-	
Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом		
	<b>Занятие 2:</b> Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.5.	<b>Лекции</b>	-	
Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	4	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования		
	<b>Занятие 2:</b> Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	4	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.6.	<b>Лекции</b>	-	
Тактические командные действия; Тренировочная игра	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания Аттестация
	<b>1</b> Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры.		
	<b>2</b> Тренировочная игра по упрощённым правилам бхб, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	2	Защита реферата Контрольные испытания
	<b>Итого за 5 семестр</b>	<b>40/40</b>	<b>Зачет</b>
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>		
Тема 4.1.	<b>Лекции</b>	-	

Перестроения на месте и в движении	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 3 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.2. Прикладные упражнения	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания.	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из вися лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной	2	Защита реферата

	утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.		Контрольные испытания
<b>Раздел 5.</b>	<b>Настольный теннис</b>		
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары. Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности;	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач.		Аттестация
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 5.4. Техника	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные

атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча	1 Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение.		испытания Аттестация
	2 Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. Контрольные испытания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон	2	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Итого за 6 семестр</b>		16/16	<b>Зачет</b>

#### 2.4. Тематический план и содержание 4 курс (7 семестр)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала лекций, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	3	
Раздел 1	<b>Легкая атлетика</b>		
Тема 1.1. Техника бега на короткие и средние дистанции	<b>Лекции</b> <b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> 1 Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. 2 Работа рук при беге. Дыхание при беге 3 Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м	- 2	Контрольные испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Тема реферата: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.	2	
Тема 1.2 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	<b>Лекции</b> <b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> 1 Техника безопасности при выполнении прыжка. 2 Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. 3 Контрольные испытания: прыжок в длину с места	- 2	Контрольные испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Олимпиада 2014г	2	
Тема 1.3	<b>Лекции</b>	-	

Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.		
	2 Раз бег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.		
	3 Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. - юноши, 500гр. - девушки.1		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Раздел 2.</b>	<b>Баскетбол</b>		
Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1.Стойки, прыжки, остановка, повороты.		
	2 Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд - без мяча, и с мячом.		
	3 Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки. 2 Тема реферата: Баскетбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Контрольные испытания: штрафной бросок.		
	2 Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3 Контрольные испытания: штрафной бросок.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы утренней гигиенической гимнастики.	2	Защита реферата Контрольные испытания	
Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	1 Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций).		
	2 Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска.		
	3 Контрольные испытания: штрафной бросок.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы самостоятельных упражнений для развития скоростных качеств	2	Защита реферата Контрольные испытания	

Тема 2.4. Техника и правила игры в стритбол	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	2	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Раздел 3</b>	<b>Волейбол</b>		
Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания Аттестация
	Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке. Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	<b>Лекции</b>		
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания
	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	2	
Тема 3.4. Техника	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные

нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	<b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.		испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений по силовой подготовке	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 3.5. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. Правила и судейство блокирования	2	Контрольные испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Волейбол в России в 21 веке.	2	Защита реферата Контрольные испытания
	<b>Итого за 7 семестр</b>	<b>24/24</b>	-
<b>Раздел 4.</b>	<b>Гимнастика</b>		
Тема 4.1. Перестроения на месте и в движении	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением	2	Контрольные испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 4 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.2. Прикладные упражнения	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.	2	Контрольные испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в настольный теннис.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики.	2	Контрольные испытания



предметов; Структура выполнения комплексов	Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания.	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из вися лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.	2	Контрольные испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.	2	Защита реферата Контрольные испытания
<b>Раздел 5.</b>	<b>Настольный теннис</b>		
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> ТБ при игре в настольный теннис. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.	2	Контрольные испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного освоения игры в бадминтон.	2	Защита реферата Контрольные испытания
Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	<b>Лекции</b>	-	
	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b> <b>Занятие 1:</b> Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары. Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.	2	Контрольные испытания
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	Защита

	1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.		реферата Контрольные испытания
Тема 5.3.	<b>Лекции</b>	-	
Техника подачи мяча, её разновидности;	<b>Практические занятия/ Лабораторные занятия</b>	2	Контрольные испытания Аттестация
	1 Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. 2 Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. Контрольные испытания		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1 Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки 2 Тема реферата: Комплексы упражнений для самостоятельного усвоения техники лыжных ходов.	2	Защита реферата Контрольные испытания
	<b>Итого за 8 семестр</b>	14/14	Зачет

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- комплект учебно-наглядных пособий.

Технические средства обучения:

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов и стадиона, которые должны удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН).

Спортивные залы и спортивный стадион должны быть оснащены типовым оборудованием, средствами обучения, достаточными для выполнения требований к

уровню подготовки выпускников.

<b>№ п/п</b>	<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>1.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование для реализации разделов программы</b>
<b>1.1.</b>	<b>Гимнастика, атлетическая гимнастика</b>
1.1.1.	Стенка гимнастическая
1.1.2.	Козел гимнастический
1.1.3.	Конь гимнастический
1.1.4.	Переключатель гимнастический
1.1.5.	Брусья гимнастические, разновысокие
1.1.6.	Брусья гимнастические, параллельные
1.1.7.	Канат для лазания, с механизмом крепления
1.1.8.	Мост гимнастический подкидной
1.1.9.	Скамейка гимнастическая жесткая
1.1.10.	Скамейка гимнастическая мягкая
1.1.11.	Комплект навесного оборудования
1.1.12.	Контейнер с набором т/а гантелей
1.1.13.	Скамья атлетическая, вертикальная
1.1.14.	Скамья атлетическая, наклонная
1.1.15.	Стойка для штанги
1.1.16.	Штанги тренировочные
1.1.17.	Гантели наборные
1.1.18.	Вибрационный тренажер М.Ф.Агашина
1.1.19.	Коврик гимнастический
1.1.20.	Станок хореографический
1.1.21.	Акробатическая дорожка
1.1.22.	Маты гимнастические
1.1.23.	Скакалка гимнастическая
1.1.24.	Палка гимнастическая
1.1.25.	Обруч гимнастический
<b>1.2.</b>	<b>Легкая атлетика</b>
1.2.1.	Планка для прыжков в высоту
1.2.2.	Стойки для прыжков в высоту
1.2.3.	Барьеры л/а тренировочные
1.2.4.	Флажки разметочные на опоре
1.2.5.	Лента финишная
1.2.6.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
1.2.7.	Рулетка измерительная (10м; 50м)
1.2.8.	Номера нагрудные
<b>1.3.</b>	<b>Баскетбол, волейбол</b>
1.3.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
1.3.2.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
1.3.3.	Мячи баскетбольные
1.3.4.	Сетка для переноса и хранения мячей
1.3.5.	Жилетки игровые с номерами
1.3.6.	Стойки волейбольные универсальные
1.3.7.	Сетка волейбольная
1.3.8.	Мячи волейбольные
1.3.9.	Табло перекидное
<b>2.</b>	<b>Измерительные приборы</b>

2.1	Пульсометр
2.2.	Динамометр
2.3.	Тонометр автоматический
2.4.	Весы медицинские с ростомером
<b>3.</b>	<b>Средства до врачебной помощи</b>
3.1.	Аптечка медицинская
<b>4</b>	<b>Спортивные залы</b>
4.1.	Спортивный игровой зал
4.2.	Спортивный тренажерный зал
<b>5</b>	<b>Стадион, оборудование</b>
5.1.	Легкоатлетическая дорожка
5.2.	Сектор для прыжков в длину
5.3.	Полоса препятствий
<b>6</b>	<b>Кабинет преподавателя</b>
<b>7</b>	<b>Раздевалки</b>
<b>8</b>	<b>Душевые</b>
<b>9</b>	<b>Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</b>

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

##### Для студентов

##### Основная литература:

1. *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, 2022. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/506927> (дата обращения: 20.07.2022).
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, 2022. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492770> (дата обращения: 20.07.2022).
3. *Никитушкин, В. Г.* Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492671> (дата обращения: 20.07.2022).
4. *Муллер, А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489849> (дата обращения: 20.07.2022).

5. Рубанович, В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 253 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11150-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495730> (дата обращения: 20.07.2022).

#### **Дополнительная литература:**

1. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-3-t-tom-1-igry-olimpiad-429815>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/teoriya-i-organizaciya-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury-423867>
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/С. Ф. Бурухин. М.: Изд. центр «Юрайт», 2018. URL.:<https://biblio-online.ru/book/metodika-obucheniya-fizicheskoy-kulture-gimnastika-423283>

#### **Для преподавателей**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
8. Литвинов А.А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
9. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
10. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
Раздел.1. <b>Теоретическая часть</b>	Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
Раздел.2. <b>Практическая часть</b>	<u>Знать:</u> основы здорового образа жизни; тактику силового задержания и обезвреживания противника,

	<p>самозащиты без оружия;</p> <p><u>Уметь:</u> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;</p> <p>применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению лиц, подозреваемых в совершении правонарушений;</p> <p><u>Владеть:</u> элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, метаний, игр.</p> <p>Системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p>
<p><b>Форма контроля может быть проведена: теория: устно, письменно или в виде тестирования; практика: сдача нормативов.</b></p>	

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

### Возрастная группа от 16 до 18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
	Бег на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-