

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Лысьвенский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Пермский национальный исследовательский политехнический университет»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе



*Н.В. Лобов*

Н.В. Лобов

» 10 / 03 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Форма обучения: очная, заочная

Уровень профессионального образования: среднее профессиональное образование

Образовательная программа: подготовки специалиста среднего звена

Общая трудоёмкость: 336 час.

Специальность: 13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

Лысьва, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании:

– Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «14» декабря 2017 г. № 1216 по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*;

– Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;

– Учебного плана очной формы обучения по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*, утвержденного 20.03.2020 г.;

– Учебного плана заочной формы обучения по специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)*, утвержденного 20.03.2020 г.

С учетом:

– Примерной основной образовательной программы специальности 13.02.07 *Электроснабжение (по отраслям)* (регистрационный номер 13.02.07-181204, реквизиты решения ФУМО о включении ПООП в реестр - Протокол № 9/18 от 14.11.2018 г., дата включения ПООП в реестр 04.12.2018).

Разработчик:  
преподаватель

Е.В.Задорожная

Рецензент:  
канд.пед.наук

Е.Н. Хаматнурова

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании предметной (цикловой) комиссии *Гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ПЦК ГСЭД)* «03.03.2020 г., протокол № 6

Председатель ПЦК ГСЭД

Е.А.Корвякова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника УОП ПНИПУ

В.А. Голосов

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## 1.1 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности *13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)*.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности *13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)*. Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

## 1.2 Цель и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

**Цель учебной дисциплины** состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта, повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной жизни.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК	Умения	Знания
<b>ОК 03</b> <b>ОК 04</b> <b>ОК 06</b> <b>ОК 08</b>	– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и

методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н (в последней редакции) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» определение медицинских групп для занятий несовершеннолетними физической культурой с учетом состояния его здоровья осуществляется в целях оценки уровня физического развития и функциональных возможностей несовершеннолетнего, выбора оптимальной программы физического воспитания, выработки медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой. На основании медицинского заключения, выданное медицинской организацией по месту жительства определяется медицинская группа, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Занятия с этими обучающимися нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что обучающихся, освобождённых от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, решают тесты, могут выполнять индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	Всего
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	32	36	24	40	18	18	168
<i>Самостоятельная работа</i>	32	36	24	40	18	18	168
<b>Объём образовательной программы</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>48</b>	<b>80</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>336</b>
<i>в том числе:</i>							
теоретическое обучение (лекции, уроки)	2	2	2	-	-	-	<b>6</b>
лабораторные занятия	-	-	-	-	-	-	-
практические занятия	30	34	22	40	18	18	<b>162</b>
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-	-
контрольная работа	-	-	-	-	-	-	-
<b>Консультации</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация</b>	-	-	-	-	-	-	-
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта в 1, 2, 3,4, 5 семестрах</b>							
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета в 6 семестре</b>							

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень усвоения	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	<b>4</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных изданий		3	
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>8</b>	ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие №1</b> «Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств» «Совершенствование комплекса упражнений на развитие скоростных качеств»	2	2	
	<b>Практическое занятие №2</b> Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки		2	

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки)	3	4	
Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		20	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		10	
	<b>Практическое занятие № 3</b> Кроссовая подготовка. Овладение техникой равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 4</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование технике равномерного бега. Освоение признаков утомление при беге		2	
	<b>Практическое занятие № 5</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 6</b> Совершенствование бега на средние дистанции		2	
	<b>Практическое занятие № 7</b> Осенний кросс ЛФ ПНИПУ. Тестирование. Бег на 1км-девушки, 2км-юноши		2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Совершенствование техникой равномерного бега. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники специальных упражнений Повторение и закрепление изученных элементов на занятии, составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях Совершенствование бега на средние дистанции, и комплекса специальных упражнений	3	10		
Игровые виды (волейбол)	<b>Содержание учебного материала:</b>		20	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		10	
	<b>Практическое занятие № 8</b> Овладение технике: (стойки), перемещения, передач	2	2	
	<b>Практическое занятие № 9</b> Овладение технике: подач (виды подач)		2	
<b>Практическое занятие № 10</b> Овладение технике: прием мяча снизу двумя руками, прием мяча с веру двумя руками	2			

	<b>Практическое занятие № 11</b> Овладение тактике нападения		2	
	<b>Практическое занятие № 12</b> Овладение тактике защиты		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии, и использование их в организации самостоятельных занятий	3	<b>10</b>	
<b>Общесфизическая подготовка ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	<i>OK 03 OK 04 OK 06 OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 13</b> Техника выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой	2	2	
	<b>Практическое занятие № 14</b> Совершенствования технике выполнения упражнений. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лёжа. Прыжки со скакалкой		2	
	<b>Практическое занятие № 15</b> Техника выполнения упражнения. Прыжок с места, челночный бег		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление комплекса круговых упражнений на мышцы «кора» и рук Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>6</b>	
<b>Всего за 1 семестр</b>			<b>64</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>64</b>	



<b>2 семестр</b>				
<b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	<i>OK 03 OK 04 OK 06 OK 08</i>
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями	2	2	
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	<i>OK 03 OK 04 OK 06 OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 16</b> Выполнение техники попеременного двухшажного, четырехшажного хода. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге	2	2	
	<b>Практическое занятие № 17</b> Выполнение техники подъемов «полуёлочкой» и «елочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 18</b> Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 19</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.		2	
	<b>Практическое занятие № 20</b> Развитие общей выносливости. Закрепление техники лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 21</b> Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	

	<b>Практическое занятие № 22</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	<b>Практическое занятие № 23</b> Закрепление технике лыжных ходов на учебном круге		2	
	<b>Практическое занятие № 24</b> Тестирование. Бег девушки-3км, юноши-5км		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	<b>16</b>	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>30</b>	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>14</b>	
	<b>Практическое занятие № 25</b> Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места		2	
	<b>Практическое занятие № 26</b> Закрепление технике выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в движение		2	
	<b>Практическое занятие № 27</b> Овладение техникой выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 28</b> Закрепление технике выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 29</b> Закрепление технике выполнения броска мяча в корзину (с места, в движение, прыжком)		2	
	<b>Практическое занятие № 30</b> Овладение техникой выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)		2	
	<b>Практическое занятие № 31</b> Овладение технике защиты		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление элементов игры, изученных на занятии	3	<b>16</b>	
<b>Виды спорта по выбору. Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>6</b>	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>2</b>	

	<b>Практическое занятие № 32</b> Ознакомление с дыхательной гимнастикой, как используют для повышения основных функциональных систем	2	2	OK 06 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование приемов дыхательной гимнастики Составление комплекса дыхательных упражнений и использование его в самостоятельных занятиях	3	4	
<b>Всего за 2 семестр</b>			<b>72</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>72</b>	
<b>3 семестр</b>				
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>2</b>	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств	2	2	
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>4</b>	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>2</b>	
	<b>Практическое занятие № 33</b> Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению	2	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ведение дневника самоконтроля, составление комплексов упражнений для профилактики сколиоза и физкультминутки	3	2	

Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>20</b>	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 34</b> Кроссовая подготовка. Техника выполнения беговых упражнений	2	2	
	<b>Практическое занятие № 35</b> Овладение техникой бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП		2	
	<b>Практическое занятие № 36</b> Совершенствование технике бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования		2	
	<b>Практическое занятие № 37</b> Разучивание комплексов специальных упражнений		2	
	<b>Практические занятия № 38</b> Развитие выносливости		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование общей выносливости, контроля своего самочувствия в беге. Совершенствование техники старта, бега по дистанции и финиширования. Совершенствование, в выполнение специальных упражнений Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	<b>10</b>	
Игровые виды (волейбол)	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>12</b>	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>6</b>	
	<b>Практическое занятие № 39</b> Совершенствование приемов мяча, ударов в прыжке и блокировке	2	2	
	<b>Практическое занятие № 40</b> Совершенствование способов подачи мяча и тактических схем расстановки игроков на площадке		2	
	<b>Практическое занятие № 41</b> Контрольные игры		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование игровых элементов в волейболе Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	<b>6</b>	
Общефизическая подготовка ОФП	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>10</b>	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>4</b>	
	<b>Практическое занятие № 42</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости	2	2	

	<b>Практическое занятие № 43</b> Совершенствование координации, ловкости и гибкости		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Выполнения комплекса силовых упражнений Составление и выполнение комплекса упражнений для развития гибкости, ловкости Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	6	
<b>Всего за 3 семестр</b>			<b>48</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>48</b>	
<b>4 семестр</b>				
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>36</b>	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>18</b>	
	<b>Практическое занятие № 44</b> Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	2	
	<b>Практическое занятие № 45</b> Совершенствование технике подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 46</b> Совершенствование технике подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни		2	
	<b>Практическое занятие № 47</b> Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши)		2	
	<b>Практическое занятие № 48</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях		2	
	<b>Практическое занятие № 49</b> Оценка техники попеременного двухшажного хода на учебном круге		2	

	<b>Практическое занятие № 50</b> Совершенствование выносливости. Отработка техники на лыжах		2	
	<b>Практическое занятие № 51</b> Совершенствование техники спуска и подъема		2	
	<b>Практическое занятие № 52</b> Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой», и спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование лыжной техники. Совершенствование выносливости Повторение и закрепление изученных элементов на занятии	3	18	
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		24	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		12	
	<b>Практическое занятие № 53</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке	2	2	
	<b>Практическое занятие № 54</b> Совершенствование основных способов передачи и ловле мяча, передвижение без мяча и с мячом, бросок в движение с места и в прыжке		2	
	<b>Практическое занятие № 55</b> Система защиты и нападения. Контрольные игры		2	
	<b>Практическое занятие № 56</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
	<b>Практическое занятие № 57</b> Учебная игра 5*5, 3*3		2	
	<b>Практическое занятие № 58</b> Учебная игры 5*5, 3*3		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование техники и навыков игры в баскетбол Повторение и закрепление изученных элементов на занятии		3	

Общефизическая подготовка ОФП	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 59</b> Совершенствование развитие силы, силовой выносливости, координации, ловкости и гибкости Совершенствование скоростно-силовых качеств (пресс 1 мин)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 60</b> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		2	
	<b>Практическое занятие № 61</b> Совершенствование силовых качеств. Выполнение физических упражнений		2	
	<b>Практическое занятие № 62</b> Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения		2	
	<b>Практическое занятие № 63</b> Ознакомление с методикой коррекции телосложения студентов		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Составление и выполнение комплекса силовых упражнений на мышцы кора, спины, ног Составление комплекса упражнений для выполнения их на улице Повторение и закрепление изученных элементов на занятии Составление комплекса упражнений, для выполнения их дома	3	<b>10</b>	
	<b>Всего за 4 семестр</b>			
<b>Промежуточная аттестация</b>			-	
<b>ИТОГО</b>			<b>80</b>	
<b>5 семестр</b>				
Лёгкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		<b>10</b>	
	<b>Практическое занятие № 64</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование общей выносливости (бег умеренной интенсивности)	2	2	
	<b>Практическое занятие № 65</b>		2	

	Самоконтроль (пульсометрия) при выполнении упражнений для развития выносливости			
	<b>Практическое занятие № 66</b> Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время		2	
	<b>Практическое занятие № 67</b> Выполнение К.Н.: 1000 метров – девушки, 2000 метров – юноши		2	
	<b>Практическое занятие № 68</b> Бег на длинные дистанции (до 3-х км – дев., до 5-ти км – юн.) Дыхательные упражнения		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Совершенствование общей выносливости. Кроссовая подготовка. Совершенствование техники равномерного бега. Освоение признаков утомление при беге. Совершенствование бега на средние дистанции, и комплекса специальных упражнений. Совершенствование выносливости, контроля своего самочувствия в беге Повторение и закрепление изученных элементов на занятие	3	10	
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>16</b>	<i>OK 03 OK 04 OK 06 OK 08</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>		<b>8</b>	
	<b>Практическое занятие № 69</b> Совершенствование технике верхней передачи мяча со сменой места (в тройках), закрепление технике верхней передачи, подачи мяча	2	2	
	<b>Практическое занятие № 70</b> Владение техникой верхней и нижней передачи мяча в волейболе		2	
	<b>Практическое занятие № 71</b> Совершенствование техники верхней и нижней передач. Выполнение комплекса утренней гимнастики		2	
	<b>Практическое занятие № 72</b> Совершенствование технике нижней подачи и приёма после неё. Выполнение техники перемещения, стоек, верхней и нижней передач мяча двумя руками		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепления элементов игры в волейбол	3	8	
<b>Всего за 5 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	



			<i>ИТОГО</i>	<b>36</b>	
<b>6 семестр</b>					
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			<b>32</b>	<i>OK 03</i>
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий</b>			<b>16</b>	<i>OK 04</i>
	<b>Практическое занятие № 73</b> Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно - двигательного аппарата			2	<i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	<b>Практическое занятие № 74</b> Физические упражнения для коррекции зрения			2	
	<b>Практическое занятие № 75</b> Физические упражнения комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов			2	
	<b>Практическое занятие № 76</b> Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания Физические упражнения для коррекции мышц спины			2	
	<b>Практическое занятие № 77</b> Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	2		2	
	<b>Практическое занятие № 78</b> Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности			2	
	<b>Практическое занятие № 79</b> Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль			2	
	<b>Практическое занятие № 80</b> Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья)			2	

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b>  Составление и показ комплекса упражнений для профилактики коррекции опорно-двигательного аппарата. Составление и показ комплекса упражнений для коррекции зрения. Составление и показ комплекса упражнений утренней производственной гимнастики.  Составление и показ комплекса упражнений для коррекции мышц спины. Составление теста оценки состояния здоровья  Составление программы двигательной активности на месяц с учетом направления будущей профессиональной деятельности  Ведение дневника самоконтроля с критериями оценивания своего состояния  Повторение и закрепление изученных элементов на занятии</p>	3	16	
Общесфизическая подготовка ОФП	<b>Содержание учебного материала:</b>		4	OK 03
	<b>В том числе практических и лабораторных занятий:</b>		2	OK 04
	<b>Практическое занятие № 81</b> сдача контрольных нормативов	2	2	OK 06 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Подготовка к сдаче контрольных нормативов	3	2	
<b>Всего за 6 семестр</b>			<b>36</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b>			<b>-</b>	
<b>ИТОГО</b>			<b>336</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**3.1 Специализированные лаборатории и классы**

№ п.п.	Помещения		Количество посадочных мест
	Название	Номер аудитории	
1	Спортивный зал	101Д	32
2	Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий	-	-
3	Тренажерный зал	Д	8
3	Читальный зал с выходом в интернет	Корпус А	27+ 14 комп.

**3.2 Основное учебное оборудование**

**101 Д**

- Маты гимнастические
- Мостик гимнастический
- Канат
- Кольцо баскетбольное металлическое № 7
- Стенка гимнастическая
- Ферма баскетбольная
- Щит баскетбольный
- Мяч волейбольный
- Мяч баскетбольный
- Мяч футбольный
- Мяч гимнастический
- Обруч
- Лыжный инвентарь
- Гантели
- Ролик для пресса
- тренажеры
- гири
- Скакалки
- Гимнастические коврики

- Скамейки
- Секундомеры
- Ракетки для теннис
- Музыкальный центр
- Сетка волейбольная
- Спортивный комплекс «СПРИНТ»

#### **Стадион**

- Беговая дорожка 150 м
- Комплекс оборудования военно-прикладной полосы препятствий
- Площадка для игровых видов спорта

#### **Тренажерный зал**

- Стол теннисный
- Турник МАРСИ ДН-8130
- Тренажер силовой
- Перекладина гимнастическая универсальная
- Тренажер SINGLE 2768 LS 1010
- Гантели
- Лавка прямая
- Мат гимнастический
- Сетка для настольного тенниса с винт креплением

#### **Читальный зал**

- Компьютер в комплекте
- Мультимедийное оборудование в комплекте: проектор, экран настенно-потолочный

### **3.3 Информационное обеспечение обучения**

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

#### **Печатные издания**

##### **Основные источники:**

- 1 Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: учеб.пособие для СПО / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М, 2010. - 336 с.: ил.
- 2 Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник для СПО / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КНОРУС, 2016. - 214 с.: ил. - (Среднее профессиональное образование).

3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 152 с.

#### **Дополнительные источники:**

1 Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ИЦ Академия, 2005. - 272 с.

#### **Периодические издания:**

1 ФиС: ежемесячный иллюстрированный журнал/ Учредитель ЗАО редакция журнала «Физкультура и спорт». – Архив номеров в фонде ОНБ ЛФ ПНИПУ 2005-2018 гг.

#### **Электронные ресурсы (электронные издания)**

##### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

#### **Дополнительные источники:**

1 Горбунов А. Ю. Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств): коллективная монография / А. Ю. Горбунов, Ю. А. Корепанова. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2013. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=291>, свободный

2 Кусякова Р. Ф. Развитие профессиональных двигательных компетенций студентов на занятиях физической культуры: монография / Р. Ф. Кусякова, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2012.- Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=656>, свободный

3 Оплетин А. А. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры: методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев. - Пермь: Изд-во ПНИПУ, 2018. - Режим доступа: <http://elib.pstu.ru/docview/?fDocumentId=4039>, свободный

#### **Интернет ресурсы**

1 Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://window.edu.ru/>, свободный

2 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.school-collection.edu.ru>, свободный

3 Международный олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.org/>, свободный

- 4 Международный паралимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.paralympic.org/>, свободный
- 5 Международные спортивные федерации. - Режим доступа: [http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp), свободный
- 6 Международная ассоциация спортивной информации. - Режим доступа: <http://www.iasi.org/>, свободный
- 7 Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>, свободный
- 8 Российский олимпийский комитет. - Режим доступа: <http://www.olympic.ru/>, свободный
- 9 Сайт «ФизкультУра». - Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>, свободный
- 10 Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>, свободный
- 11 Энциклопедия по видам спорта. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/sp/>, свободный

### **Программное обеспечение**

- 1 Операционная система Windows 7
- 2 Офисный пакет MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007
- 3 Браузеры MozillaFirefox, GoogleChrome

### **Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы**

- 1 Справочно-правовая система Консультант Плюс. - Режим доступа: <http://consultant.ru>, свободный

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

##### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для заочной формы обучения

<b>Результаты обучения</b>	<b>Методы оценки</b>
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>– основы здорового образа жизни</li></ul>	<i>Экспертная оценка результатов самостоятельной работы</i> <i>Экспертная оценка домашней контрольной работы</i> <i>Сдача контрольных нормативов</i> <i>Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины</i>
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках учебной дисциплины:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>– использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</li></ul>	<i>Наблюдение и экспертная оценка в процессе выполнения теоретических и практических умений по решению различных задач для обучающихся спец.мед.группы</i> <i>Экспертная оценка рефератов</i> <i>Личные достижения обучающихся</i> <i>Дифференцированный зачет</i>

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «Физическая культура» приведен отдельным документом

## **5 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ИЗУЧЕНИЮ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для заочной формы обучения**

Изучение учебной дисциплины осуществляется в течение одного семестра.

При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» обучающимся целесообразно выполнять следующие рекомендации:

1 изучение курса должно вестись систематически и сопровождаться составлением подробного конспекта. В конспект рекомендуется включать все виды учебной работы: материалы лекций, самостоятельную проработку учебников и рекомендуемых источников;

2 после изучения какого-либо раздела по учебнику рекомендуется по памяти воспроизвести основные термины, определения, понятия;

3 особое внимание следует уделить самостоятельной работе, выполнению домашней контрольной работы, поскольку это способствует лучшему пониманию и закреплению теоретических знаний; перед выполнением домашней контрольной работы необходимо изучить необходимый теоретический материал;

4 вся тематика вопросов, изучаемых самостоятельно, задается преподавателем на лекциях, им же даются источники для более детального понимания вопросов, озвученных на лекциях.

### **Образовательные технологии, используемые при изучении учебной дисциплины**

Проведение лекционных занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» основывается на активном и интерактивном методах обучения, где обучающиеся не пассивные слушатели, а активные участники занятия.

Интерактивное обучение — это обучение, погруженное в общение. Обучающиеся задают вопросы и отвечают на вопросы преподавателя. Такое преподавание нацелено на активизацию процессов усвоения материала и стимулирует ассоциативное мышление обучающихся и более полное усвоение теоретического материала.

Такие методы обучения (активное и интерактивное) формируют и развивают общие компетенции обучающихся.



**2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

**2.1 Объём учебной дисциплины и виды учебной работы заочной формы обучения**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Всего</b>
<b>Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	<b>2</b>
<i>Самостоятельная работа</i>	<b>334</b>
<b>Объём образовательной программы</b>	<b>336</b>
<i>в том числе:</i>	
Теоретическое обучение ( <i>лекции, уроки</i> )	<b>2</b>
лабораторные занятия	-
практические занятия	-
курсовой проект (работа)	-
контрольная работа	+
<b>Консультации</b>	-
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 1 семестре</b>	-

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» заочной формы обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Уровень усвоения	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
<b>1 семестр</b>				
<b>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2	1	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных, методических и справочных изданий Выполнение домашней контрольной работы	3	4	
<b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		3	
	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных	3	1	OK 03 OK 04 OK 06 OK 08

	заболеваний и вредных привычек Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных, методических и справочных изданий Выполнение домашней контрольной работы	3	2	
<b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала:</b> <b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных, методических и справочных изданий Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Совершенствование комплекса упражнений на развитие силовых качеств. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности. Составлении обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки). Методика составления и проведения самостоятельных занятий (индивидуальная оздоровительная программа) физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности студентов. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Ведение дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья), составление комплексов упражнений для		<b>140</b>	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
		3	140	

	профилактики сколиоза, для физкультминутки Физические упражнения для профилактики и коррекции опорно-двигательного аппарата. Профилактики профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения Выполнение домашней контрольной работы			
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>50</b>	<i>OK 03</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Кроссовая подготовка. Совершенствование техникой равномерного бега. Развитие общей выносливости. Совершенствование техники специальных упражнений, составление простейших комплексов из изученных элементов для использования в самостоятельных занятиях Совершенствование бега на средние дистанции, и комплекса специальных упражнений Выполнение домашней контрольной работы	3	50	<i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
<b>Игровые виды (волейбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>30</b>	<i>OK 03</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных, методических и справочных изданий по теме: Виды передач. Техника передач. Виды подач. Техника подач. Техника приёма мяча. Тактика игры в нападения, в защите. Выполнение домашней контрольной работы	3	30	<i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>20</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных, методических и справочных изданий по теме: Техника ведения мяча. Техника бросков. Правила игры. Судейство. Выполнение домашней контрольной работы	3	20	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>30</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Выполнение техники попеременного двухшажного хода. Выполнение техники подъёмов «полуёлочкой» и «елочкой», и	3	30	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>

	спуска в «основной стойке». Горнолыжная техника. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Преодоление подъемов, спусков, поворотов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование лыжной техники. Совершенствование выносливости. Выполнение домашней контрольной работы			
<b>Виды спорта по выбору.</b> <b>Дыхательная гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>4</b>	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Ознакомление с дыхательной гимнастикой, как используют для повышения основных функциональных систем. Совершенствование приемов дыхательной гимнастики. Составление комплекса дыхательных упражнений и использование его в самостоятельных занятиях. Выполнение домашней контрольной работы	3	4	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
<b>Общефизическая подготовка</b> <b>ОФП</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		<b>54</b>	<i>OK 03</i> <i>OK 04</i> <i>OK 06</i> <i>OK 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение материалов учебных, методических и справочных изданий Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на высокой перекладине. Поднимание туловища из положения лежа. Прыжки со скакалкой. Совершенствование техники выполнения упражнений. Составление комплекса круговых упражнений на мышцы «кора» и рук. Совершенствование развития силы, силовой выносливости, координации, ловкости, гибкости. Совершенствование скоростно-силовых качеств (пресс 1 мин). Ознакомление с упражнениями по физическому воспитанию студентов с вариативным компонентом, направленным на коррекцию телосложения. Составление и выполнение комплекса упражнений, направленных на коррекцию телосложения Выполнение домашней контрольной работы	3	<b>50</b>	
	<b>Подготовка к сдаче и сдача контрольных нормативов</b>	2	<b>4</b>	
		<i>Всего</i>	<b>336</b>	
		<b>Промежуточная аттестация</b>		-
		<b>ИТОГО</b>		<b>336</b>

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 *ознакомительный* (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 *репродуктивный* (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 *продуктивный* (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

**ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ на 2020 -2021 учебный год**

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания ПЦК Подпись председателя ПЦК
1	В 2020-2021уч.году, на титульном листе наименование «РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ» изложить в следующей редакции « <b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b> »	<p align="center"><u>03.03.2020</u> № <u>6</u></p> <p>Председатель ПЦК ГСЭД</p> <p align="center"><u><i>Ж.А. Корвенева</i></u></p>