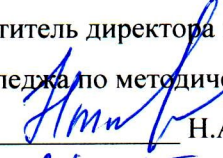


**МИНЗДРАВ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное**  
**образовательное учреждение высшего образования**  
**«Южно-Уральский государственный медицинский**  
**университет» Министерства здравоохранения**  
**Российской Федерации»**  
**(ФГБОУ ВО ЮУГМУ Минздрава России)**  
**медицинский колледж**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заместитель директора медицинского  
колледжа по методической работе  
  
Н.А. Тюрина  
« 26 » 05 20 23 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Специальность 33.02.01 Фармация

Форма обучения очная

Курс 1, 2

Практические занятия 124 часов

Зачеты 2 часа

Аттестация в виде дифференцированного зачета 2 часов

Объем учебной нагрузки 122 часов

Дифференцированный зачет 4 семестр

Разработчик рабочей программы

преподаватель медицинского колледжа



В.А. Карелин

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического Совета медицинского колледжа от  
« 26 » 05 20 23 протокол № 7

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1 Паспорт рабочей программы .....	3
1.1 Область применения программы.....	3
1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: .....	3
1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины. ....	3
2 Объем дисциплины и виды учебной работы.....	3
4 Тематический план и содержание дисциплины .....	5
6 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....	24
6 Условия реализации дисциплины .....	27
6.1 Материально-техническое обеспечение .....	27
6.2 Информационное обеспечение: .....	28
6.2.1 Основная литература: .....	29
6.2.2 Дополнительная литература: .....	29

# **1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО специальности 33.02.01 Фармация, укрупненная группа специальностей по направлению подготовки 33.00.00 Фармация.

Рабочая программа составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников специальности 33.02.01 Фармация на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Фармация, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2014 г. № 969.

Область профессиональной деятельности выпускников: фармацевтические организации, учреждения здравоохранения по изготовлению лекарственных препаратов, отпуску лекарственных средств, товаров аптечного ассортимента; структурные подразделения аптеки и аптечные организации при отсутствии специалиста с высшим образованием.

## **1.2 Место дисциплины в структуре программы:**

Дисциплина Физическая культура является частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности среднего профессионального образования 33.02.01 Фармация;

## **1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.**

Основная цель обучения дисциплине Физическая культура - физического воспитания в медицинском колледже является подготовка будущих специалистов среднего профессионального образования к высокопроизводительному труду и защите Отечества, укрепление здоровья, а также формирование профессиональных знаний, умений, навыков в использовании физической культуры в профилактической и лечебной деятельности.

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

Объектами профессиональной деятельности выпускников являются: потребители, поставщики; первичные трудовые коллективы.

## **2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

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

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Таблица 1 – Объем дисциплины

Вид учебной работы	Объем (в часах) - всего	Объем (в часах) по семестрам					
		I	II	III	IV	V	VI
Максимальная учебная нагрузка (всего)	364	64	96	48	64	50	42
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), в т.ч.:	182	32	48	24	32	25	21
Семинар	2	2	-	-	-	-	-
Практические занятия	180	30	48	24	32	25	21
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся (всего), в т.ч.:	180	32	48	24	32	25	21
занятия в спортивных секциях Университета*	180	32	48	24	32	25	21
самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	180	32	48	24	32	25	21
Промежуточная аттестация в форме зачетов во 2, 4, 6 семестрах			+		+		+

Условные обозначения: \* - секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### ФАРМАЦИЯ

Таблица 2 – Содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<b>I семестр</b>	<b>2/30/32</b>	
<b>Тема 1. Введение</b>	<b>Семинар</b> Инструктаж по технике безопасности, основные разделы дисциплины, требования к студентам. Формы и методы контроля: устное собеседование.	2	1
<b>Тема 2. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях</b>	<b>Практическое занятие.</b> Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	1	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
<b>Тема 3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения общеразвивающих упражнений Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
<b>Тема 4. Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места.</b>	<b>Практическое занятие.</b> Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 5. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения разминки Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего		3

	многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	
<b>Тема 6. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 7. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: развитие скоростных способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 8. Легкая атлетика: развитие выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 10. Изучение техники игры в баскетбол.</b>	<b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: изучение техники игры в баскетбол, двусторонняя игра Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: изучение техники игры в баскетбол, двусторонняя игра Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>		

	1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 11. Совершенствование техники бега по пересеченной местности</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения. общеразвивающих упражнений Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 12. Совершенствование техники лыжных ходов.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение техники попеременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение техники попеременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
<b>Тема 13. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.</b>	<b>Практическое занятие</b> Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км. Формы и методы контроля: принятие нормативов.	3	3
<b>Всего</b>		<b>64</b>	
<b>Семинар</b>		<b>2</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>30</b>	
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>		<b>32</b>	

	<b>II семестр</b>	<b>48/48</b>	
<b>Тема 14. Совершенствование лыжных ходов.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 15. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение техники прохождения спусков и подъемов в гору Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
<b>Тема 16. Лыжная подготовка: развитие выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
<b>Тема 17. Сдача нормативов по лыжной подготовке.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: сдача нормативов по лыжной подготовке Формы и методы контроля: принятие контрольных нормативов, девушки - 3 км, юноши – 5 км. .	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>	4	3



	1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
<b>Тема 18. Совершенствование техники игры в баскетбол.</b>	<b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: совершенствование техники игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
	<b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: совершенствование техники игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: совершенствование техники игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 19. Легкая атлетика: поддержание уровня развития физических качеств.</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: поддержание уровня развития физических качеств Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 20. Легкая атлетика: развитие выносливости</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: развитие выносливости	2	2,3

	<p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p> <p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: развитие выносливости</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
<p><b>Тема 21.</b> <b>Совершенствование техники бега по пересеченной местности.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега в гору, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 22. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
<p><b>Тема 23. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек)</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
<p><b>Тема 24.</b> <b>Совершенствование техники игры в футбол.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная</p>	2	2,3

	игра в футбол.		
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: совершенствование техники игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 25. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Практическое занятие</b> Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 26. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Практическое занятие</b> Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 27. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов,	2	2,3

	сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.		
<b>Тема 28. Итоговое занятие</b>	<b>Практическое занятие</b> Зачет. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки - 3000 м., юноши - 5000 м.	2	2,3
<b>Всего</b>		<b>96</b>	
<b>Практическое занятие</b>		<b>48</b>	
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>		<b>48</b>	
<b>III семестр</b>			
		<b>24/24</b>	
<b>Тема 29. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
<b>Тема 30. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
<b>Тема 31. Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 32. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Практическое занятие</b> Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b>	2	2,3

	<p>Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>		
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 33. Изучение и совершенствование техники игры в волейбол.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: изучение техники игры в волейбол. Изучение основных знаний правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча. Изучение техники нападающего удара, постановки блока.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: изучение техники игры в волейбол. Изучение основных знаний правил игры в волейбол. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Изучение техники подачи и приема мяча. Изучение техники нападающего удара, постановки блока.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 34. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в баскетбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в</p>	2	2,3

	кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.		
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 35. Совершенствование лыжных ходов.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 36. Итоговое занятие.</b>	<b>Практическое занятие</b> Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
<b>Всего</b>		<b>48</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>24</b>	
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>		<b>24</b>	
<b>IV семестр</b>		<b>32/32</b>	
<b>Тема 37. Совершенствование техники лыжных ходов.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.	2	2,3

	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	3	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 38.</b> <b>Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Лыжная подготовка: изучение техники прохождения спусков и подъемов в гору. Совершенствование техники спуска с горы в низкой, средней и высокой стойках. Совершенствование техники подъемов в гору «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», на параллельных лыжах.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники спусков с горы и подъемов в гору на лыжах.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 39.</b> <b>Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении: переступанием, «упором», «полуплугом», боковым соскальзыванием.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники поворотов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 40. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Лыжная подготовка: сдача нормативов по лыжной подготовке</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 41.</b> <b>Совершенствование техники игры в волейбол</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники игры в волейбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу.</p>	2	2,3

	<p>Совершенствование техники подачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в волейбол.</p>		
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 42.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Совершенствование основных знаний правил игры в баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, броска мяча в кольцо с места и в движении. Совершенствование техники остановок и поворотов с мячом.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 43.</b> <b>Совершенствование техники и тактики игры в футбол.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Совершенствование основных знаний правил игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в футбол.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Совершенствование основных знаний правил игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в футбол.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 44.</b> <b>Совершенствование техники бега по</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега с гору, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности.</p>	2	2,3



<b>пересеченной местности</b>	Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.		
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 45. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 46. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Практическое занятие</b> Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 47. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Практическое занятие</b> Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 48. Совершенствование техники бега по пересеченной местности</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3

<b>Тема 49. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке</b>	<b>Практическое занятие</b> Зачет. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
<b>Всего</b> <b>Практические занятия</b> <b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>		<b>64</b> <b>32</b> <b>32</b>	
<b>V семестр</b>		<b>25/25</b>	
<b>Тема 50. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.	2	2,3
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		4	3
<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.		2	2,3
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		3	3
<b>Тема 51. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	3	2,3
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		2	3
<b>Тема 52. Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего		2	3

	<p>многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>		
<p><b>Тема 53. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 54. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в волейбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя игра.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в волейбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя игра.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p> <p>1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, легкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек</p> <p>2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя</p>	2	3
<p><b>Тема 55. Специальные двигательные умения и навыки</b></p>	<p><b>Практическое занятие</b></p> <p>Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p><b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b></p>	2	3

	1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
<b>Тема 56. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Практическое занятие</b> Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовление, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 57. Совершенствование техники лыжных ходов.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 58. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: развитие двигательных качеств, сдача контрольных нормативов за осенний семестр Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
<b>Всего</b>		<b>50</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>25</b>	
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>		<b>25</b>	
<b>VI семестр</b>		<b>21/24</b>	
<b>Тема 59. Совершенствование техники лыжных ходов</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек	3	3

	2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
<b>Тема 60. Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении</b>	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Совершенствование техники поворотов на лыжах в движении: переступанием, «упором», «полуплугом», боковым соскальзыванием. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники поворотов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
<b>Тема 61. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: совершенствование техники прохождения спусков. Совершенствование техники спуска с горы в низкой, средней и высокой стойках. Совершенствование техники подъемов в гору «полулочкой», «елочкой», «лесенкой», на параллельных лыжах. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники спусков с горы и подъемов в гору на лыжах.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	3	3
<b>Тема 62. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.</b>	<b>Практическое занятие</b> Лыжная подготовка: сдача нормативов по лыжной подготовке- девушки (3 км), юноши (5км). Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 63. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей</b>	<b>Практическое занятие</b> Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 64. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в волейбол, двусторонняя игра. Совершенствование основных знаний правил игры в волейбол. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Совершенствование техники подачи и приема мяча. Совершенствование техники нападающего удара, постановки блока. Формы и методы контроля: двусторонняя учебная игра в волейбол. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя игра.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего	2	3

	многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
<b>Тема 65. Совершенствование техники и тактики игры в футбол</b>	<b>Практическое занятие</b> Спортивные игры: совершенствование техники и тактики игры в футбол, двусторонняя игра Совершенствование основных знаний правил игры в футбол. Совершенствование техники ударов по мячу, ведения и остановки мяча. Совершенствование техники игры в нападении и защите. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 66. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Практическое занятие</b> Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий. Занятия по преодолению полосы препятствий. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 67. Специальные двигательные умения и навыки</b>	<b>Практическое занятие</b> Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»). Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Стрельба стоя - 10 м. Стрельба сидя «с колена» - 10 м. Стрельба лежа - 10 м. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности.	2	2,3
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b> 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) 2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	2	3
<b>Тема 68. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке</b>	<b>Практическое занятие</b> Зачет. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	3	2,3
<b>Всего</b>		<b>42</b>	
<b>Практические занятия</b>		<b>21</b>	
<b>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</b>		<b>21</b>	

	<b>Всего</b>	<b>364</b>	
	<b>Семинар</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>	<b>180</b>	
	<b>Самостоятельная внеаудиторная работа</b>	<b>182</b>	

#### 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий с использованием сдачи контрольных нормативов, а также выполнения индивидуальных заданий.

Изучение дисциплины Физическая культура по данной рабочей программе включает практические занятия, а также внеаудиторную самостоятельную работу.

Материал практических занятий предусматривает изучение общегуманитарного значения и роли дисциплины в воспитание у обучающихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями с учетом их будущей профессиональной деятельности, в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, профессионального подхода к использованию средств физической культуры в лечебно-профилактической деятельности.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. На занятии осуществляется проверка усвоения материала, разъясняются наиболее сложные и трудные для усвоения вопросы. В ходе практических занятий у обучающихся формируются необходимые умения и знания по изучению дисциплины физической культуры.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется обучающимися по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Таблица 3 – Контроль и оценка результатов освоения дисциплины.

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей для организации собственной деятельности, выбора типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества. <b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни в сфере организации собственной деятельности, выбора типовых методов и способов выполнения профессиональных задач, оценки их эффективности и качества.	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация во 2, 4 и 6 семестрах в форме зачета.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей для работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. <b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация во 2, 4 и 6 семестрах в форме зачета.



	развитии человека, а также основы здорового образа жизни для работы в коллективе и команде, эффективного общения с коллегами, руководством, потребителями	
ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	<p><b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при организации рабочего места с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p> <p><b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни при организации рабочего места с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация во 2, 4 и 6 семестрах в форме зачета.

## 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Материально-техническое обеспечение

#### 5.1 Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал с подсобными помещениями 600 м;
2. Помещение лыжной базы на 200 пар лыж, а также необходимые подсобные для других видов спорта и учебных занятий: легкой атлетикой, спортивными играми, общей физической подготовки, специальными медицинскими группами и т.д;
3. Тренажерный зал, малый игровой зал с подсобными помещениями и оборудованием;
4. Класс для проведения теоретических занятий с учебно-методической литературой;
5. В лесопарковой зоне (300 м от академии) имеются маркированные л/а и лыжные трассы 500, 1000, 2000, 3000, 5000 м. и площадки пригодные для подвижных и спортивных игр, а также занятий общей физической подготовкой.
6. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий
7. Стрелковый тир или место для стрельбы

Спортивный инвентарь

#### Наименование

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лыжи</li> <li>2. Лыжные палки</li> <li>3. Лыжные ботинки</li> <li>4. Мячи: баскетбольные волейбольные футбольные</li> <li>5. Столы для игры в н/теннис</li> <li>6. Спортивные тренажеры</li> <li>7. Гимнастические маты</li> </ol>
--

### **5.3 Инструктивно-нормативная документация**

5.3.1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 33.02.01 Лабораторная диагностика, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 г., № 969.

### **5.4 Учебно-программная документация**

5.4.1 Рабочая программа по дисциплине Физическая культура.

5.4.2 Календарные тематические планы.

### **5.5 Учебно-методическая документация**

5.5.1 Контрольные нормативы учебной программы.

### **5.6 Учебно-наглядные пособия**

5.6.1 25 стендов и 4 специальных стендовых витрины.

5.6.2 Стенды с нормативными требованиями комплекса ВФСК ГТО.

### **5.7 Информационное обеспечение:**

#### **5.7.1 Основная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КНОРУС, 2016. - (Среднее профессиональное образование). - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406047545.html>

#### **5.7.2 Дополнительная литература:**

1. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - (Высшее образование) -

<http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

2. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е.С. Григорович, В.А. Переверзев, К.Ю. Романов, Л.А. Колосовская, А.М. Трофименко, Н.М. Томанова - Минск: Выш. шк., 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850624314.html>

3. Физическая культура и спорт в отражении философских и социологических наук. Социология спорта: Учебник [Электронный ресурс]: Учебник / Передельский А.А. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839046.html>

4. Физ-культура? Физкульт-ура? [Электронный ресурс] / Алешин В.В. - М.: Человек, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131577.html>