



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
_____ А.Ю. Пашнина
« ____ » _____ 20 ____ г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность 33.02.01 Фармация

Форма обучения очная

Курс 1, 2, 3, 4, 5, 6 Семестр 1, 2, 3, 4, 5, 6

Семинары 2 часа

Практические занятия 180 часов

Внеаудиторная самостоятельная работа 182 часа

Максимальная учебная нагрузка 364 часа

Зачет 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр

Разработчик рабочей программы

Заведующий кафедрой Физической культуры, доцент, д.б.н. _____ В.А. Колупаев

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического Совета медицинского колледжа от
« ____ » _____ 20____ протокол № _____

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___ / ___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___ / ___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___ / ___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___ / ___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

Сведения о переутверждении рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины переутверждена на 20___ / ___ учебный год на заседании методического Совета, протокол от _____ 20___ №_____

Заместитель директора по методической работе

медицинского колледжа _____ / _____ /

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>1 Паспорт рабочей программы</u>	5
<u>1.1 Область применения программы</u>	5
<u>1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:</u>	5
<u>1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.</u>	5
<u>2 Объем дисциплины и виды учебной работы</u>	5
<u>4 Тематический план и содержание дисциплины</u>	5
<u>6 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</u>	24
<u>6 Условия реализации дисциплины</u>	27
<u>6.1 Материально-техническое обеспечение</u>	27
<u>6.2 Информационное обеспечение:</u>	28
<u>6.2.1 Основная литература:</u>	29
<u>6.2.2 Дополнительная литература:</u>	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
	I семестр	2/30/32	
Тема 1. Введение	Семинар Инструктаж по технике безопасности, основные разделы дисциплины, требования к студентам. Формы и методы контроля: устное собеседование.	2	1
Тема 2. Совершенствование техники бега на коротких дистанциях	Практическое занятие. 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя	4	3
Тема 3. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие. 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 4. Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места.	Практическое занятие. Легкая атлетика: изучение техники прыжка в длину с места Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 5. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		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	2	
Тема 6. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 7. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростных способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 8. Легкая атлетика: развитие выносливости	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 9. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 10. Изучение техники игры в баскетбол.	Практическое занятие Спортивные игры: изучение техники игры в баскетбол, двусторонняя игра Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие Спортивные игры: изучение техники игры в баскетбол, двусторонняя игра	2	2,3

	<p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p> <p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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
Тема 11. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	<p>Практическое занятие</p> <p>Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения. общеразвивающих упражнений</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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
Тема 12. Совершенствование техники лыжных ходов.	<p>Практическое занятие</p> <p>Лыжная подготовка: изучение техники попеременного двухшажного хода</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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>Практическое занятие</p> <p>Лыжная подготовка: изучение техники попеременного двухшажного хода</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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>Практическое занятие</p> <p>Лыжная подготовка: изучение техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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>Практическое занятие</p> <p>Выполнение техники лыжных ходов. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: девушки – 3 км, юноши – 5 км.</p> <p>Формы и методы контроля: принятие нормативов.</p>	3	3
Тема 13. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.			
Всего Семинар		64	2

		Практические занятия	30	
		Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	32	
		II семестр	48/48	
Тема 14. Совершенствование лыжных ходов.	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники попеременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.		2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного двухшажного хода Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.		2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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
Тема 15. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие Лыжная подготовка: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.		2	2,3
Тема 16. Лыжная подготовка: развитие выносливости	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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

Тема 17. Сдача нормативов по лыжной подготовке.	Практическое занятие Лыжная подготовка: сдача нормативов по лыжной подготовке Формы и методы контроля: принятие контрольных нормативов, девушки - 3 км, юноши – 5 км. .	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 18. Совершенствование техники игры в баскетбол.	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 19. Легкая атлетика: поддержание уровня развития физических	Практическое занятие Легкая атлетика: поддержание уровня развития физических качеств Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3

качеств.	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 20. Легкая атлетика: развитие выносливости	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие выносливости Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Тема 21. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега в гору, с горы, преодоление препятствий, по равнинной 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 22. Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений.	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростных способностей и быстроты движений Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Тема 23. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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

	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Тема 24. Совершенствование техники игры в футбол.	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 25. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 26. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 27. Совершенствование	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности	2	2,3

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.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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
Тема 28. Итоговое занятие	Практическое занятие 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
Всего		96	
Практическое занятие		48	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		48	
III семестр		24/24	
Тема 29. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 30. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 31. Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 1) Занятия в спортивных секциях Университета (секции баскетбола, волейбола, лёгкой атлетики, летнего многоборья, лыжного спорта, настольного тенниса, шахмат и шашек	2	3

	2) Самостоятельная физическая подготовка по рекомендации ведущего преподавателя		
Тема 32. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 33. Изучение и совершенствование техники игры в волейбол.	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 34.	Практическое занятие	2	2,3

Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	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 Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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 Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в баскетбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 35. Совершенствование лыжных ходов.	Практическое занятие Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 36. Итоговое занятие.	Практическое занятие 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
Всего		48	
Практические занятия		24	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		24	

	IV семестр	32/32	
Тема 37. Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие Лыжная подготовка: изучение и совершенствование техники одновременного одношажного и одновременного бесшажного хода. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники спусков с горы и подъемов в гору на лыжах.	2	2,3
Тема 38. Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору.	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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	2	2,3
Тема 39. Совершенствование техники поворотов на			

лыжах на месте и в движении.	поворотов.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 40. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке	Практическое занятие Лыжная подготовка: сдача нормативов по лыжной подготовке Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 41. Совершенствование техники игры в волейбол	Практическое занятие Спортивные игры: совершенствование техники 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: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в волейбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 42. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 43. Совершенствование техники и тактики игры в футбол.	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	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		
	Практическое занятие 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. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя учебная игра в футбол.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 44. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 45. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 46. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 47. Специальные	Практическое занятие	2	2,3

двигательные умения и навыки	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: 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.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 48. Совершенствование техники бега по пересеченной местности	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности. Совершенствование техники бега с гору, 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 49. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке	Практическое занятие Зачет. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
Всего		64	
Практические занятия		32	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		32	
V семестр		25/25	
Тема 50. Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники бега с гору, 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие	2	2,3

	<p>Легкая атлетика: совершенствование техники бега по пересеченной местности, методика проведения общеразвивающих упражнений. Совершенствование техники бега с горы, с горы, преодоление препятствий, по равнинной местности.</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, сдача контрольного норматива в беге марш-бросок: девушки – 3000 м, юноши – 5000 м.</p>		
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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
Тема 51. Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности	<p>Практическое занятие</p> <p>Легкая атлетика: тестирование уровня физической подготовленности: девушки – бег 100 и 500 м, юноши – бег 100 и 1000 м</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	3	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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
Тема 52. Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места	<p>Практическое занятие</p> <p>Легкая атлетика: совершенствование техники прыжка в длину с места</p> <p>Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.</p>	2	2,3
	<p>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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
Тема 53. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей	<p>Практическое занятие</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>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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>Практическое занятие</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>Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся</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
Тема 54.	Практическое занятие	2	2,3

Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	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: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя игра.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
	Практическое занятие 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: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, двусторонняя игра.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 55. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 56. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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		
Тема 57. Совершенствование техники лыжных ходов.	Практическое занятие Лыжная подготовка: совершенствование техники лыжных ходов. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, выполнение техники лыжных ходов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 58. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	Практическое занятие 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
Всего		50	
Практические занятия		25	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		25	
VI семестр		21/24	
Тема 59. Совершенствование техники лыжных ходов	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 60. Совершенствование техники поворотов на лыжах на месте и в движении	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 61.	Практическое занятие	2	2,3

Совершенствование техники спусков с горы и подъемов в гору	Лыжная подготовка: совершенствование техники прохождения спусков. Совершенствование техники спуска с горы в низкой, средней и высокой стойках. Совершенствование техники подъемов в гору «полуелочкой», «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.		
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 62. Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке.	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 63. Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей	Практическое занятие Легкая атлетика: развитие скоростно-силовых способностей. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	2	2,3
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 64. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 65. Совершенствование техники и тактики игры в футбол	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся	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		
Тема 66. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 67. Специальные двигательные умения и навыки	Практическое занятие 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: подготовка, 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
	Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся 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
Тема 68. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке	Практическое занятие Зачет. Легкая атлетика: сдача нормативов по физической подготовке. Формы и методы контроля: контроль за техникой выполнения двигательной деятельности, принятие нормативов.	3	2,3
Всего		42	
Практические занятия		21	
Самостоятельная внеаудиторная работа обучающихся		21	
Всего		364	
Семинар		2	
Практические занятия		180	
Самостоятельная внеаудиторная работа		182	

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.	Уметь: 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. Знать: 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.	Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей для работы в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. Знать: о роли физической культуры в общекультурном,	Текущий контроль успеваемости в течение 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестра и промежуточная аттестация во 2, 4 и 6 семестрах в форме зачета.

	<p>профессиональном и социальном развитии человека, а также основы здорового образа жизни для работы в коллективе и команде, эффективного общения с коллегами, руководством, потребителями</p>	
<p>ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	<p>Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность при организации рабочего места с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p> <p>Знать: 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>	<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.</p>

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
1. Лыжи
2. Лыжные палки
3. Лыжные ботинки
4. Мячи: баскетбольные волейбольные футбольные
5. Столы для игры в н/теннис
6. Спортивные тренажеры
7. Гимнастические маты

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>

СОГЛАСОВАНО

заведующий отделом комплектования НБ ЮУГМУ

_____ Н.В. Майорова