

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЁМЕ

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора  
филиала



О.И.ИВАНЮГА

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ. 04 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена


ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

**08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений**




Год набора на ООП  
2018

Рабочая учебная программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с Разъяснениями по формированию примерных программ начального профессионального и среднего профессионального образования на основе Федеральных государственных образовательных стандартов НПО и СПО, утвержденными Департаментом государственной политики и нормативно - правового регулирования в сфере образования Минобрнауки РФ от 27 августа 2009 года, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее - СПО), утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 11августа 2014 года № 965 для освоения программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, реализуемой колледжем Филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Владивостокский государственный университет экономики и сервиса» в г. Артеме (далее Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме).

Разработчик:

| Место работы                        | Занимаемая должность, ученая степень и ученое (почетное) звание, квалификационная категория | Инициалы, фамилия | Подпись                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Филиал ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артеме | Преподаватель первой квалификационной категории                                             | Л.В. Зайцева      |  |

Эксперты:

| Место работы                | Занимаемая должность, ученая степень и ученое (почетное) звание, квалификационная категория | Инициалы, фамилия | Подпись                                                                               |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| МОУДОД ДЮСШ «Феникс»        | Директор ДЮСШ «Феникс»<br>Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории            | И.А. Фомин        |  |
| МОУДОД ДЮСШ «Феникс»        | Тренер-преподаватель высшей квалификационной категории                                      | Д.Н. Колпаков     |  |
| МКОУ Гимназия № 2, г. Артем | Учитель народного танца высшей квалификационной категории                                   | С.И Зайцев        |  |

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии общеобразовательных дисциплин Филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г. Артёме  
Протокол № 14 от 12 мая 200 года.

Председатель ПЦК

  
Л.Е.Ткаченко

СОГЛАСОВАНА

Зав. отделением

  
М.С.Словикова

Методист УМЦ

  
Т.И.Голодная

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                          |                |                   |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                       | <b>УЧЕБНОЙ</b> | <b>стр.<br/>4</b> |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                  |                | <b>6</b>          |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ<br/>ДИСЦИПЛИНЫ</b>                      |                | <b>24</b>         |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ<br/>УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>  |                | <b>27</b>         |
| <b>5. ГЛОССАРИЙ</b>                                                      |                | <b>35</b>         |
| <b>6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ,<br/>ВНЕСЁННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ</b> |                | <b>36</b>         |

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

## **1.1 Область применения учебной программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ «Физическая культура» вводится, в соответствии с ФГОС СПО, в качестве обязательной дисциплины учебного цикла ОГСЭ – «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл» в программу подготовки специалистов среднего звена, (далее - ППСЗ) по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

Рабочая учебная программа дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при организации курсовой подготовки повышения квалификации кадров или их переподготовки, а также по всем направлениям профессиональной подготовки кадров.

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

Учебная дисциплина входит в обязательную часть учебного цикла ОГСЭ - «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

«Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки специалистов среднего звена по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений.

## **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Рабочая учебная программа ориентирована на достижение следующих целей:**

- **воспитание** гражданина и патриота; формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- **дальнейшее развитие и совершенствование** способности и готовности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей в учебно-воспитательном процессе, достижению уровня спортивных успехов в условиях профильной подготовки
- **освоение знаний** понимание физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; физическая культура личности; основы здорового образа жизни;
- **овладение умениями** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- **применение** приобретения опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

**Задачи учебной дисциплины:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

**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.

**Требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

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

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

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

**1.4 При изучении учебной дисциплины рассматриваются:**

- тематика теоретического, практического и контрольно-учебного материала;
- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социально-биологические основы физической культуры;
- основы здорового образа и стиля жизни;
- оздоровительные системы и спорт (теория, методика и практика);
- профессионально-прикладная физическая подготовка студентов;
- теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;
- практический раздел: 1. методико-практический, обеспечивающий операционное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; 2. учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности;
- контрольный раздел, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов;
- обязательный компонент (базовый); вариативный, опирающийся на базовый,
- дополняющий его и учитывающий индивидуальность каждого студента.

**1.5 Рекомендуемое количество часов на освоение учебной программы дисциплины:**

Максимальная нагрузка обучающегося – 336 часов, в том числе;

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 168 часов;

Самостоятельная работа обучающегося – 168 часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Объем часов |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>336</b>  |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>168</b>  |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| лекции                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6           |
| практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 162         |
| <b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего),</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>168</b>  |
| в том числе:                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| Секция по легкой атлетике                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20          |
| Секция по волейболу                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 20          |
| Секция по баскетболу                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 20          |
| Оздоровительная гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 28          |
| Исследовательская работа                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40          |
| Соревнования                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 40          |
| <p><i>Проверка знаний осуществляется с применением рейтинговой технологии. Текущий контроль знаний осуществляется в 3,4,5,6,7. семестрах (выполнение контрольных нормативов). Промежуточная аттестация проводится в восьмом семестре в форме дифференцированного зачёта (выполнение контрольных нормативов).</i></p> |             |

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование модулей и тем                                                                             | Максимальная учебная нагрузка | Внеаудиторная работа студента (час) | Количество аудиторных часов |                        |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|------------------------|---------------|
|                                                                                                        |                               |                                     | Всего                       | в том числе:           |               |
|                                                                                                        |                               |                                     |                             | Теоретическое обучение | ЛПЗ, семинары |
| <b>3 семестр</b>                                                                                       |                               |                                     |                             |                        |               |
| <b>Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры</b>                                          | <b>12</b>                     | <b>6</b>                            | <b>6</b>                    | <b>6</b>               | <b>0</b>      |
| <b>Тема 1.1</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.                 | 4                             | 2                                   | 2                           | 2                      | -             |
| <b>Тема 1.2.</b> Социально-биологические основы физической культуры.                                   | 4                             | 2                                   | 2                           | 2                      | -             |
| <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | 4                             | 2                                   | 2                           | 2                      | -             |
| <b>Модуль 2 Легкая атлетика</b>                                                                        | <b>24</b>                     | <b>12</b>                           | <b>12</b>                   | <b>0</b>               | <b>12</b>     |

|                                                                                        |           |           |           |          |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                                            | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.2</b><br>Бега на короткие дистанции.                                         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2. 5</b><br>Кроссовая подготовка                                               | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 2.6</b><br>Методика проведения ОРУ<br>(общеразвивающих упражнений) на занятиях | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 3. Волейбол</b>                                                              | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Прием и передача мяча.                                             | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>-</b> | <b>2</b>  |
| <b>Тема 3. 2</b><br>Прием мяча в движении                                              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча                                                         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема3. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                                        | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 3. 5</b><br>Расположение игроков на площадке.                                  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Всего за семестр 3 семестр</b>                                                      | <b>56</b> | <b>28</b> | <b>28</b> | <b>6</b> | <b>22</b> |
| <b>4 семестр</b>                                                                       |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 4 Гимнастика</b>                                                             | <b>28</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>14</b> |
| <b>Тема 4.1</b><br>Основная гимнастика                                                 | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 4. 2</b><br>Развитие координационных способностей                              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема4.3</b><br>Опорные прыжки                                                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения                                           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема4.5</b><br>Методика обучения оздоравливающей гимнастики                         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема4. 6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений                        | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема4. 7</b><br>Сдача контрольных нормативов                                        | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 5.Баскетбол</b>                                                              | <b>24</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>12</b> |
| <b>Тема 5.1</b><br>Ведение и передача мяча.                                            | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.2</b><br>Броски и передача мяча.                                             | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |

|                                                                                         |           |           |           |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Тема 5.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия                  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите                               | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов. Сдача контрольных нормативов. | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>                                  | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 6.1</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 6.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 6.3</b> Выполнение индивидуальных композиций из упражнений                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 6.4</b> Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений.           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 6.5</b> Контрольные нормативы                                                   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Всего за семестр 4 семестр</b>                                                       | <b>72</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>0</b> | <b>36</b> |
| <b>5 семестр</b>                                                                        |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 7 Легкая атлетика</b>                                                         | <b>28</b> | <b>14</b> | <b>14</b> | <b>0</b> | <b>14</b> |
| <b>Тема 7.1</b><br>Бег, беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.                   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.2</b><br>Бега на короткие дистанции. Метание гранаты                          | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                            | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                            | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.5</b><br>Кроссовая подготовка Контрольные нормативы                           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.6</b><br>Прыжки в длину                                                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 7.7</b><br>Метание гранаты                                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 8. Волейбол</b>                                                               | <b>24</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>12</b> |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Прием и передача мяча.                                              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 8.2</b><br>Прием мяча в движении                                                | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |



|                                                                                               |           |           |           |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Тема 8.3</b><br>Подача мяча                                                                | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 8. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                                              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 8. 5</b><br>Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра.                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 8. 6</b><br>Двухсторонняя игра.                                                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Всего за семестр 5 семестр</b>                                                             | <b>52</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>0</b> | <b>26</b> |
| <b>6 семестр</b>                                                                              |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 9. Гимнастика</b>                                                                   | <b>24</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>12</b> |
| <b>Тема 9.1</b><br>Основная гимнастика                                                        | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 9. 2</b><br>Развитие координационных способностей                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема9.3</b><br>Опорные прыжки                                                              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 9.4</b><br>Акробатические упражнения                                                  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема9.5</b><br>Методика обучения оздоровляющей гимнастики                                  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема9. 6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений. Сдача контрольных нормативов | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 10. Баскетбол</b>                                                                   | <b>24</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>12</b> |
| <b>Тема 10.1</b><br>Ведение и передача мяча.                                                  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.2</b><br>Броски и передача мяча.                                                   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите                                    | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                                          | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 10.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.                                    | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 11. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>                                       | <b>20</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 11.1</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 11.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц              | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |

|                                                                                   |           |           |           |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| <b>Тема 11.3</b> Выполнение индивидуальных композиций из упражнений               | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 11.4</b> Освоение и выполнение комплекса упражнений из 26-30 движений.    | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 11.5</b> Контрольные нормативы                                            | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Всего за семестр 6 семестр</b>                                                 | <b>68</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>0</b> | <b>34</b> |
| <b>7 семестр</b>                                                                  |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 12. Легкая атлетика</b>                                                 | <b>24</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>14</b> |
| <b>Тема 12.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.2</b><br>Бега на короткие дистанции.                                   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.5</b><br>Кроссовая подготовка                                          | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 12.6</b> Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 13. Волейбол</b>                                                        | <b>24</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>0</b> | <b>10</b> |
| <b>Тема 13.1.</b><br>Прием и передача мяча.                                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 13.2</b><br>Прием мяча в движении                                         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 13.3</b><br>Подача мяча                                                   | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 13.4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                                  | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 13.5</b><br>Расположение игроков на площадке. Двухсторонняя игра.         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Всего за семестр 7 семестр</b>                                                 | <b>48</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>0</b> | <b>24</b> |
| <b>8 семестр</b>                                                                  |           |           |           |          |           |
| <b>Модуль 14. Гимнастика</b>                                                      | <b>12</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| <b>Тема 14.1</b><br>Развитие координационных способностей                         | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 14.2</b><br>Опорные прыжки                                                | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 14.3</b><br>Акробатические упражнения                                     | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Модуль 15. Баскетбол</b>                                                       | <b>12</b> | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>0</b> | <b>6</b>  |
| <b>Тема 15.1</b><br>Ведение и передача мяча.                                      | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 15.2</b><br>Броски и передача мяча.                                       | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |
| <b>Тема 15.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия           | 4         | 2         | 2         | -        | 2         |

|                                                                                   |            |            |            |          |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|------------|----------|------------|
| <b>Модуль 16. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>                           | <b>16</b>  | <b>8</b>   | <b>8</b>   | <b>0</b> | <b>8</b>   |
| <b>Тема 16.1</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Тема 16.2</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Тема 16.3</b> Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп  | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Тема 16.4</b> Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | 4          | 2          | 2          | -        | 2          |
| <b>Всего за семестр</b>                                                           | <b>40</b>  | <b>20</b>  | <b>20</b>  | <b>0</b> | <b>20</b>  |
| <b>Всего</b>                                                                      | <b>336</b> | <b>168</b> | <b>168</b> | <b>6</b> | <b>162</b> |

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

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

| Наименование разделов модулей и тем                                                     | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                                                                       | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3           | 4                |
| <b>Зсеместр</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                  |
| <b>Модуль 1. Основы теории и методике физической культуры</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>6</b>    |                  |
| <b>Тема 1.1.</b><br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. | <b>Содержание теоретического материала</b><br>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Физическая культура личности. Физическая культура, как учебная дисциплина образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования и целостного развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. | 2           | 1, 2             |
|                                                                                         | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2           | 3                |
| <b>Тема 1.2.</b><br>Социально-биологические основы физической культуры.                 | <b>Содержание учебного материала</b><br>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Средства физической культуры. Физиологические механизмы и закономерности организма                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2           | 1, 2             |

|                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------|
|                                                                                                        | под воздействием физической тренировки. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.                                                                                                                                                                                        |           |      |
|                                                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 3    |
| <b>Тема 1.3</b><br>Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. | <b>Содержание учебного материала</b><br>Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.            | 2         | 1, 2 |
|                                                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3         | 2    |
| <b>Модуль 2. Легкая атлетика</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>12</b> |      |
| <b>Тема 2.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                                                            | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения(челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий).<br>Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. | 2         | 1, 2 |
|                                                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 3    |
| <b>Тема 2.2</b><br>Бега на короткие дистанции.                                                         | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на короткие дистанции (60м, 100м);<br>Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения.<br>Бег с контролем скорости по пульсу                                                                                                                                    | 2         | 1, 2 |
|                                                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 3    |
| <b>Тема 2.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                                           | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.<br>Длительный бег в равномерном темпе.                                                                                                                                                                                                       | 2         | 1,2  |
|                                                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 3    |
| <b>Тема 2.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                                           | <b>Содержание практического материала</b><br>Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу.<br>Бег на выносливость (800, 1500 метров)                                                                                                                                                                      | 2         | 1,2  |
|                                                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2         | 3    |
| <b>Тема 2.5</b><br>Кроссовая подготовка                                                                | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин)<br>Закрепление и совершенствования бега на выносливость                                                                                                                                                                 | 2         | 1,2  |
|                                                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2         | 3    |

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                  |      |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|
|                                                                                  | <b>студента ВСП № 8</b>                                                                                                                                                                                         |                  |      |
| <b>Тема 2.6</b> Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений.<br>Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.                                                                          | 2                | 1,2  |
|                                                                                  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>                                                                                                                                                    | 2                | 3    |
| <b>Модуль 3. Волейбол</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                 | <b>10</b>        |      |
| <b>Тема 3.1.</b><br>Прием и передача мяча.                                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.                                         | 2                | 1,2  |
|                                                                                  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>                                                                                                                                                   | 2                | 3    |
| <b>Тема 3. 2</b><br>Прием мяча в движении                                        | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.                                         | 2                | 1,3  |
|                                                                                  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11</b>                                                                                                                                                   |                  | 3    |
| <b>Тема 3.3</b><br>Подача мяча.                                                  | <b>Содержание практического материала</b><br>Подача мяча снизу.<br><b>Верхняя прямая подача.</b>                                                                                                                | 2                | 1, 2 |
|                                                                                  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12</b>                                                                                                                                                   | 2                | 3    |
| <b>Тема 13. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                                | <b>Содержание практического материала</b><br>Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах.<br>Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча. | 2                | 1,2  |
|                                                                                  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13</b>                                                                                                                                                   | 2                | 3    |
| <b>Тема 13. 5</b><br>Расположение игроков на площадке.                           | <b>Содержание практического материала</b><br>Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.<br>Двухсторонняя игра                                                                                         | 2                | 1,2  |
|                                                                                  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 14</b>                                                                                                                                                   | 4                | 3    |
| <b>Итого за 3 семестр</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                 | <b>56(28+28)</b> |      |
|                                                                                  | <b>4 семестр</b>                                                                                                                                                                                                |                  |      |
| <b>Модуль 4 Гимнастика</b>                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | <b>14</b>        |      |
| <b>Тема 4.1</b><br>Основная гимнастика                                           | <b>Содержание практического материала</b><br>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.                                              | 2                | 1,2  |
|                                                                                  | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>                                                                                                                                                    | 2                | 3    |
| <b>Тема 4. 2</b><br>Развитие координационных способностей                        | <b>Содержание практического материала</b><br>Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата.<br>ОРУ методом круговой тренировки.                                       | 2                | 1,2  |

|                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                |           |     |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
|                                                                        | Упражнения на гимнастических снарядах                                                                                                                                                                                                          |           |     |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 4.3</b><br>Опорные прыжки.                                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.                                                                            | 2         | 1,2 |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 4.4</b><br>Акробатические упражнения                           | <b>Содержание практического материала</b><br>Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | 2         | 1,2 |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 4.5</b><br>Методика обучения оздоровляющей гимнастики          | Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий.                                                                                                                                                     | 2         | 1,2 |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 4. 6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений       | <b>Содержание практического материала</b><br>Проведение Учебно-тренировочных занятий (основной части урока)                                                                                                                                    | 2         | 1,2 |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 4. 7</b><br>Сдача контрольных нормативов                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | 2         | 1,2 |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Модуль 5. Баскетбол</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 5.1</b><br>Ведение и передача мяча.                            | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.                                                                        | 2         | 1,2 |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.2</b><br>Броски и передача мяча.                             | <b>Содержание практического материала</b><br><b>Подача мяча снизу.</b><br><b>Верхняя прямая подача.</b>                                                                                                                                        | 2         | 1,2 |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия | <b>Содержание практического материала</b><br>Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах.<br>Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.                                | 2         | 1,2 |
|                                                                        | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>                                                                                                                                                                                  | 2         | 3   |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                      |           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| <b>Тема 5.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите.                          | <b>Содержание практического материала</b><br>Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.<br>Двухсторонняя игра                                                                                                                              | 2         | 1,2 |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11</b>                                                                                                                                                                                        | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                                 | <b>Содержание практического материала</b><br>Учебная игра<br>Приобретение инструкторских знаний «Судья по спорту»                                                                                                                                    | 2         | 1,2 |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12</b>                                                                                                                                                                                        | 2         | 3   |
| <b>Тема 5.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.                           | <b>Содержание практического материала</b><br>Правила и судейство по баскетболу.<br>Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. | 2         | 1,2 |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13</b>                                                                                                                                                                                        | 2         | 3   |
| <b>Модуль 6. Ритмическая и атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 6.1</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля над состоянием здоровья.         | 2         | 1,2 |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 14</b>                                                                                                                                                                                        | 2         | 3   |
| <b>Тема 6.2</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                             | 2         | 1,2 |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 15</b>                                                                                                                                                                                        | 2         | 3   |
| <b>Тема 6.3</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп  | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                      | 2         | 1,2 |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 16</b>                                                                                                                                                                                        | 2         | 3   |
| <b>Тема 6.4</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой. Осуществление контроля за состоянием                                                                   | 2         | 1,2 |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|
|                                                                       | здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |     |
|                                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                 | 3   |
| <b>Тема 6.5</b><br>Выполнение индивидуальных композиций из упражнений | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение индивидуальных композиций из упражнений с разными амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                       | 2                 | 1,2 |
|                                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 18</b>                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2                 | 3   |
| <b>Итого за 4 семестр</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>72 (36+36)</b> |     |
|                                                                       | <b>5 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |     |
| <b>Модуль 7 легкая атлетика</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>14</b>         |     |
| <b>Тема 7.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                           | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения(челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий).<br>Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. | 2                 | 1,2 |
|                                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3   |
| <b>Тема 7.2</b><br>Бега на короткие дистанции.                        | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на короткие дистанции (60м, 100м);<br>Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения.<br>Бег с контролем скорости по пульсу                                                                                                                                    | 2                 | 1,2 |
|                                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3   |
| <b>Тема 7.3</b><br>Бег на средние дистанции.                          | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.<br>Длительный бег в равномерном темпе.                                                                                                                                                                                                       | 2                 | 1,2 |
|                                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3   |
| <b>Тема 7.4</b><br>Бега на длинные дистанции                          | <b>Содержание практического материала</b><br>Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу.<br>Бег на выносливость (800, 1500 метров)                                                                                                                                                                      | 2                 | 1,2 |
|                                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3   |
| <b>Тема 7.5</b><br>Кроссовая подготовка                               | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин)<br>Закрепление и совершенствования бега на выносливость                                                                                                                                                                 | 2                 | 1,2 |
|                                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3   |
| <b>Тема 2.7</b> Прыжки в длину с разбега                              | <b>Содержание практического материала</b><br>Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с                                                                                                                                                                                                                    | 2                 | 1,2 |



|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |     |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|
|                                                       | продвижением вперед на одной и двух ногах<br>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием»                                                                                                                                                                      |                   |     |
|                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП №6</b>                                                                                                                                                                                                           | 2                 | 3   |
| <b>Тема 2.8</b> Метание                               | <b>Тема 2.8</b> Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность,<br>метание малого мяча на дальность.<br>Метание гранаты: метание гранаты с места, метание гранаты с разбега, метание гранаты на дальность с разбега в коридор шириной 10 метров. | 2                 | 1,2 |
|                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП №7</b>                                                                                                                                                                                                           | 4                 | 3   |
| <b>Модуль 8. Волейбол</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>12</b>         |     |
| <b>Тема 8.1.</b><br>Прием и передача мяча.            | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.                                                                                               | 2                 | 1,2 |
|                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>                                                                                                                                                                                                          | 2                 | 3   |
| <b>Тема 8. 2</b><br>Прием мяча в движении             | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.                                                                                               | 2                 | 1,2 |
|                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>                                                                                                                                                                                                          | 2                 | 3   |
| <b>Тема 8.3</b><br>Подача мяча.                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Подача мяча снизу.<br><b>Верхняя прямая подача.</b>                                                                                                                                                                      | 2                 | 1,2 |
|                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>                                                                                                                                                                                                         | 2                 | 3   |
| <b>Тема8. 4</b><br>Нападающий удар, блокировка.       | <b>Содержание практического материала</b><br>Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах.<br>Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.                                                       | 2                 | 1,2 |
|                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11</b>                                                                                                                                                                                                         | 2                 | 3   |
| <b>Тема 8. 5</b><br>Расположение игроков на площадке. | <b>Содержание практического материала</b><br>Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.<br>Двухсторонняя игра                                                                                                                                               | 2                 | 1,2 |
|                                                       | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12,13</b>                                                                                                                                                                                                      | 4                 | 3   |
| <b>Тема 8. 6</b><br>Двухсторонняя игра.               | <b>Содержание практического материала</b><br>Двухсторонняя игра<br>Практикум по проведению соревнований по волейболу                                                                                                                                                  | 2                 | 1,2 |
| <b>Итого за 5 семестр</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>52 (26+26)</b> |     |

|                                                                 | 6 семестр                                                                                                                                                                                                                                      |           |     |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| <b>Модуль 9 Гимнастика</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 9.1</b><br>Основная гимнастика                          | <b>Содержание практического материала</b><br>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.                                                                             | 2         | 1,2 |
|                                                                 | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.2</b><br>Развитие координационных способностей        | <b>Содержание практического материала</b><br>Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата.<br>ОРУ методом круговой тренировки.<br>Упражнения на гимнастических снарядах                             | 2         | 1,2 |
|                                                                 | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.3</b><br>Опорные прыжки.                              | <b>Содержание практического материала</b><br>Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.                                                                            | 2         | 1,2 |
|                                                                 | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.4</b><br>Акробатические упражнения                    | <b>Содержание практического материала</b><br>Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе. Перекат. Кувьрки: боком, вперед, назад. Стойки: на руках, на голове, на лопатках. Шпагат, мост. Переворот в сторону. Выполнение третьего юн. разряда | 2         | 1,2 |
|                                                                 | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.5</b><br>Методика обучения оздоровляющей гимнастики   | <b>Содержание практического материала</b><br>Упражнения на развитие двигательных способностей. Проведение учебно-тренировочных занятий.                                                                                                        | 2         | 1,2 |
|                                                                 | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 9.6</b><br>Дыхание при выполнении физических упражнений | <b>Содержание практического материала</b><br>Проведение Учебно-тренировочных занятий (основной части урока)                                                                                                                                    | 2         | 1,2 |
|                                                                 | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Модуль 10. Баскетбол</b>                                     |                                                                                                                                                                                                                                                | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 10.1</b><br>Ведение и передача мяча.                    | <b>Содержание практического материала</b><br>Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.                                                                                                                                    | 2         | 1,2 |
|                                                                 | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.2</b><br>Броски и передача мяча.                     | <b>Содержание практического материала</b><br><b>Броски мяча в кольцо. Передача мяча двумя руками .в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой.</b>                                                                 | 2         | 1,2 |
|                                                                 | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>                                                                                                                                                                                   | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.3</b><br>Методика проведения                         | <b>Содержание практического материала</b><br>Практикум по проведению учебно-                                                                                                                                                                   | 2         | 1,2 |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                               |           |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| учебно - тренировочного занятия                                                      | тренировочного занятия<br>Личностно – ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений<br>Коллективный способ обучения:<br>групповой командный.                                                                           |           |     |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>                                                                                                                                                                                  | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.4</b><br>Действие игроков в нападении, в защите.                          | Содержание практического материала<br>Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Технические и тактические приемы игры Учебная игра                                                                                          | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>                                                                                                                                                                                 | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.5</b><br>Правила судейства по баскетболу.                                 | Содержание практического материала<br>Учебная игра<br>Приобретение инструкторских знаний<br>«Судья по спорту»                                                                                                                                 | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11</b>                                                                                                                                                                                 | 2         | 3   |
| <b>Тема 10.6</b><br>Специальные упражнения баскетболистов.                           | Содержание практического материала<br>Правила и судейство по баскетболу.<br>Выполнение специальных упражнений для развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости, быстроты и реакции. Учебная игра. Сдача контрольных нормативов. | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12</b>                                                                                                                                                                                 | 2         | 3   |
| <b>Модуль 11. Ритмическая и атлетическая гимнастика, работа</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                               | <b>10</b> |     |
| <b>Тема 11.1</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья.   | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 13                                                                                                                                                                                        | 2         | 3   |
| <b>Тема 11.2</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц  | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                      | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 14</b>                                                                                                                                                                                 | 2         | 3   |
| <b>Тема 11.3</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп  | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями , гирей, штангой. Освоение техники безопасности занятий. Осуществление контроля за состоянием здоровья.              | 2         | 1,2 |

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------|
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 15</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3    |
| <b>Тема 11.4</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.<br>Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                                                      | 2                 | 1,2  |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 16</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 3    |
| <b>Тема 11.5</b><br>Выполнение индивидуальных композиций из упражнений              | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение индивидуальных композиций из упражнений с разными амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.<br>Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                     | 2                 | 1,2  |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 17</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                 | 3    |
| <b>Итого за 6 семестр</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>68 (34+34)</b> |      |
|                                                                                     | <b>7 семестр</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |      |
| <b>Модуль 12. Легкая атлетика</b>                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>14</b>         |      |
| <b>Тема 12.1</b><br>Бег, беговые упражнения.                                        | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; семенящий бег; бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра; бег с изменением направления движения (челночный бег, змейкой, с преодолением препятствий).<br>Упражнения для овладения техникой низкого и высокого старта. | 2                 | 1, 2 |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.2</b><br>Бега на короткие дистанции.                                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на короткие дистанции (60м, 100м);<br>Бег с изменением способов, разновидностей и вариантов передвижения.<br>Бег с контролем скорости по пульсу                                                                                                                                     | 2                 | 1, 2 |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.3</b><br>Бег на средние дистанции.                                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.<br>Длительный бег в равномерном темпе.                                                                                                                                                                                                        | 2                 | 1,2  |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.4</b><br>Бега на длинные дистанции                                       | <b>Содержание практического материала</b><br>Длительный бег в равномерном темпе. Бег с контролем скорости по пульсу.<br>Бег на выносливость (800, 1500 метров)                                                                                                                                                                       | 2                 | 1,2  |
|                                                                                     | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСР № 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2                 | 3    |
| <b>Тема 12.5</b><br>Кроссовая подготовка                                            | <b>Содержание практического материала</b><br>Бег по пересеченной местности. Бег на выносливость (15-20 мин)<br>Закрепление и совершенствования бега на                                                                                                                                                                               | 2                 | 1,2  |

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                   |                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|
|                                                                                   | выносливость                                                                                                                                                                                                      |                   |     |
|                                                                                   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>                                                                                                                                                      | 2                 | 3   |
| <b>Тема 12.6</b> Методика проведения ОРУ (общеразвивающих упражнений) на занятиях | <b>Содержание практического материала</b><br>Практикум. Проведение в группах общеразвивающих упражнений.<br>Подводящие и подготовительные упражнения на уроках физической культуры.                               | 2                 | 1,2 |
|                                                                                   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>                                                                                                                                                      | 2                 | 3   |
| <b>Тема 12.7</b> Прыжки. Прыжковые упражнения.                                    | <b>Содержание практического материала</b><br>Прыжки на месте, с поворотом на 90-180, с высоты 30-70 см. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах<br>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагиванием» | 2                 | 1,2 |
|                                                                                   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>                                                                                                                                                      | 2                 | 3   |
| <b>Модуль 13. Волейбол</b>                                                        |                                                                                                                                                                                                                   | <b>10</b>         |     |
| <b>Тема 13.1.</b><br>Прием и передача мяча.                                       | <b>Содержание теоретического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.                                          | 2                 | 1,2 |
|                                                                                   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>                                                                                                                                                      | 2                 | 3   |
| <b>Тема 13.2</b><br>Прием мяча в движении                                         | <b>Содержание практического материала</b><br>Прием мяча : сверху, снизу, от сетки.<br>Передача мяча: на месте, после перемещения вперед, над собой, двумя руками снизу.                                           | 2                 | 1,2 |
|                                                                                   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>                                                                                                                                                      | 2                 | 3   |
| <b>Тема 13.3</b><br>Подача мяча.                                                  | <b>Содержание практического материала</b><br><b>Подача мяча снизу.</b><br>Верхняя прямая подача.                                                                                                                  | 2                 | 1,2 |
|                                                                                   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>                                                                                                                                                     | 2                 | 3   |
| <b>Тема 13.4</b><br>Нападающий удар, блокировка.                                  | <b>Содержание практического материала</b><br>Боковой нападающий удар, передача мяча в колоннах, передача мяча в парах.<br>Блокирование мяча: стойка защитника перед блокированием, одиночное блокирование мяча.   | 2                 | 1,2 |
|                                                                                   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 11</b>                                                                                                                                                     | 2                 | 3   |
| <b>Тема 13.5</b><br>Расположение игроков на площадке.                             | <b>Содержание практического материала</b><br><b>Расположение зон и игроков на волейбольной площадке.</b><br>Двухсторонняя игра                                                                                    | 2                 | 1,2 |
|                                                                                   | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 12</b>                                                                                                                                                     | 4                 | 3   |
| <b>Итого за 7 семестр</b>                                                         |                                                                                                                                                                                                                   | <b>48 (24+24)</b> |     |

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8 семестр |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|
| <b>Модуль 14 Гимнастика</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |     |
| <b>Тема 14.1</b><br>Основная гимнастика                                              | <b>Содержание практического материала</b><br>Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов, с предметами, упражнения в висах и упорах.                                                                                                                                          | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 1</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 3   |
| <b>Тема 14.2</b><br>Развитие координационных способностей                            | <b>Содержание практического материала</b><br>Упражнения для развития силы и силовой выносливости, тренировки вестибулярного аппарата.<br>ОРУ методом круговой тренировки.<br>Упражнения на гимнастических снарядах                                                                                          | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 2</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 3   |
| <b>Тема 14.3</b><br>Опорные прыжки.<br>Акробатические упражнения                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Опорные прыжки: боком через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь, углом с косого разбега в длину толчком одной ноги.<br>Группировки: сидя, лежа на спине, В приседе.<br>Перекат. Кувырки: боком, вперед, назад.<br>Стойки: на руках, на голове, на лопатках. | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 3</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 3   |
| <b>Модуль 15. Баскетбол</b>                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>6</b>  |     |
| <b>Тема 15.1</b><br>Ведение и передача мяча.                                         | <b>Содержание практического материала</b><br>Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.                                                                                                                                                                                                 | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 4</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 3   |
| <b>Тема 15.2</b><br>Броски и передача мяча.                                          | <b>Содержание практического материала</b><br><b>Броски мяча в кольцо. Передача мяча двумя руками .в движении. Передача мяча с отскоком от пола: двумя руками, одной рукой.</b>                                                                                                                              | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 5</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 3   |
| <b>Тема 15.3</b><br>Методика проведения учебно - тренировочного занятия              | <b>Содержание практического материала</b><br>Практикум по проведению учебно-тренировочного занятия<br>Личностно – ориентированные технологии:<br>- индивидуальная дозировка упражнений<br>Коллективный способ обучения:<br>групповой командный.                                                             | 2         | 1,2 |
|                                                                                      | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 6</b>                                                                                                                                                                                                                                                | 2         | 3   |
| <b>Модуль 16. Ритмическая и атлетическая гимнастика</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>8</b>  |     |
| <b>Тема 16.1</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп. | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение упражнений для развития силы основных мышечных групп с гантелями, с гимнастическими снарядами, амортизаторами из резины. Освоение техники безопасности занятий.                                                                                     | 2         | 1,2 |

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                   |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----|
|                                                                                                         | Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                                                                                                                                                                      |                   |     |
|                                                                                                         | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 7</b>                                                                                                                                                                        | 2                 | 3   |
| <b>Тема 16.2</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, с гириями гимнастическими снарядами, на тренажерах.<br>Осуществление контроля за состоянием здоровья. | 2                 | 1,2 |
|                                                                                                         | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 8</b>                                                                                                                                                                        | 2                 | 3   |
| <b>Тема 16.3</b><br>Воспитание абсолютной и относительной силы избранных групп мышц                     | <b>Содержание практического материала</b><br>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.<br>Осуществление контроля за состоянием здоровья.                                     | 2                 | 1,2 |
|                                                                                                         | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 9</b>                                                                                                                                                                        | 2                 | 3   |
| <b>Тема 16.4</b><br>Выполнение композиций под музыкальное сопровождение: « Школьный вальс», «Рок-Н-рол» | <b>Содержание практического материала</b><br>Выполнение композиций из упражнений с разными амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Осуществление контроля за состоянием здоровья.                      | 2                 | 1,2 |
|                                                                                                         | <b>Внеаудиторная самостоятельная работа студента ВСП № 10</b>                                                                                                                                                                       | 4                 | 3   |
| <b>Итого за 8 семестр</b>                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     | <b>40 (20+20)</b> |     |
|                                                                                                         | Итого по дисциплине: 336<br>Теоретическое обучение – 6<br>Практические занятия - 162<br>Внеаудиторная самостоятельная работа -168                                                                                                   |                   |     |

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1 Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены следующие специальные помещения**

#### **1. Спортивный комплекс:**

##### **Спортивный зал, оснащённый оборудованием:**

- игровой зал для занятий спортивными играми размером 30 м на 18 м;
- гимнастический зал (6x14) для проведения оздоравливающей гимнастики: «хула-хупы», обручи, напольные весы, фитнес – мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастическая стенка, гимнастические коврики, тренажер «Здоровье», музыкальный центр;
- фойе - где размещены два теннисных стола;
- зал атлетической гимнастики;
- две раздевалки;
- душ;
- площадка для мини-футбола;
- волейбольная площадка (9x18 - размер): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки;
- баскетбольная площадка (размер—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- место для стрельбы;
- спортивный инвентарь по игровым видам ;
- технические средства: электронное табло; ручное табло; видеоаппаратура; аудиоаппаратура.

##### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:**

- беговая дорожка (гаревое покрытие);
- место для прыжков в длину (резиновая дорожка, прыжковая яма, рулетка);
- место для прыжков в высоту (стойки, планка, мат для приземления);
- сектор для метания (дисков, мячей, гранат);
- футбольное поле (гаревое покрытие, ворота сетки, футбольные мячи);
- музыкальный центр.
- баскетбольная площадка (размер—26x14м): баскетбольные мячи, баскетбольные стойки, баскетбольные сетки;
- волейбольная площадка (9x18 - размер): ): волейбольная мячи, волейбольная сетка, волейбольные стойки
- место для стрельбы,
- спортивное оборудование:
- гимнастическое оборудование (перекладина, брусья параллельные (разновысокие) канат подвесной, стеллажи гимнастические, конь гимнастический, козел гимнастический, мостик деревянный, маты гимнастические, мяч набивной, скамейка гимнастическая, канат для перетягивания, скакалки, обручи);
- легкоатлетический инвентарь (флажки судейские, гранаты учебные 500 гр. гранаты учебные 700 гр., эстафетные палочки, секундомер);
- оборудование и инвентарь для спортивных игр (форма футбольная, насос механический, футболки с номерами, шашки, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, сетки волейбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, ракетки для бадминтона, воланы для бадминтона, мячи футбольные, иглы для мячей, столы для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса).

##### **Стрелковый (электронный) тир**

- компьютер;
- программа;
- лазерный пистолет.



### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд филиала имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

#### **3.2.1. Печатные издания:**

Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер и др. — М.: Юрайт, 2019. — 424 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Аллянов Ю. Н. Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Юрайт, 2019. — 493 с. // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/437146>

#### **3.2.2. Электронные ресурсы:**

ЭБС «ИД Гребенников» <http://grebennicon.ru>

Elibrary (НЭБ) <http://elibrary.ru>

ЭБС «Юрайт» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

ЭБС «Лань» [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com)

### **3.3. Дополнительные источники:**

1. **Бишаева, А.А.** Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный.
2. **Барчуков, И.С.** Физическая культура: методики практического обучения : учебник / Барчуков И.С. — Москва : КноРус, 2021. — 297 с. — ISBN 978-5-406-02713-4. — URL: <https://book.ru/book/936274> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный
3. **Бурякин, Ф.Г.** Лечебная физическая культура и массаж : учебник / Бурякин Ф.Г., Мартынихин В.С. — Москва : КноРус, 2021. — 280 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-03717-1. — URL: **Виленский, М.Я.**
4. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный. <https://book.ru/book/936616> (дата обращения: 27.10.2020). — Текст : электронный.

### **3.4. Общие требования к организации образовательного процесса**

Освоение обучающимися дисциплины «Физическая культура» проходит в условиях созданной образовательной среды как в учебном заведении, так и в организациях, соответствующих профилю изучаемой дисциплины. Освоением программы дисциплины завершается реализация дисциплин общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла. Одновременно с дисциплиной изучаются дисциплины учебного цикла ОГСЭ: «Психология общения», «Иностранный язык», «Основы философии», дисциплины «История», «Русский язык и культура речи».

Для более полного освоения дисциплины введено дополнительное время из вариативной части в количестве 18 часов.

Изучение программы дисциплины завершается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета, результаты которого оцениваются на основании выполнения студентами всех зачетных мероприятий по дисциплине.

### **3.5 Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Требования к квалификации педагогических кадров, обеспечивающих реализацию дисциплины:

- наличие высшего гуманитарного образования, соответствующего профилю дисциплины «Физическая культура»;

-опыт работы в соответствующей профессиональной деятельности;

-стажировка не реже 1 раза в три года.

Реализацию дисциплины обеспечивают преподаватели:

1. Зайцева Любовь Васильевна: окончила Хабаровский государственный педагогический институт факультет физического воспитания, 1983 г. Квалификация: учитель физической культуры. Стаж педагогической работы – 41,8 лет. Высшая квалификационная категория. Награждена значком «Отличник народного просвещения» в 1996г.
2. Коваль Дмитрий Сергеевич: окончил Дальневосточный государственный университет, 2006 г. Квалификация: «специалист по физической культуре и спорта». Стаж педагогической работы – 7 лет. Первая квалификационная категория, преподаватель кафедры естественных и социально-гуманитарных дисциплин.

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

4.1 Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Таблица 5. - Результаты обучения и формы контроля и оценки результатов обучения

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> </ul> <p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- основы здорового образа жизни</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- экспертное наблюдение и оценка обоснованности своего организма в форме выполнения контрольных упражнений по разделам программы и нормативов по физической культуре; текущий контроль в форме выполнения задания по коррекции физической нагрузки и результатов собственной работы</li> <li>- экспертная оценка знаний основы здорового образа жизни; наблюдение и оценка знаний общей и специальной физической подготовки, индивидуального выбора студентом видов спорта и систем физического воспитания, основ самоконтроля</li> </ul> |

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний. Суммарная оценка выполнение тестов по общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра кафедрой.

#### 4.2 Контроль и оценка результатов развития общих компетенций и обеспечивающих их умений

Таблица 6. - Формы и методы контроля и оценки результатов развития общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| Результаты<br>(освоенные общие компетенции)    | Основные показатели результатов подготовки    | Формы и методы контроля                       |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, | - овладение достижениями физической культуры; | Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | - формировать индивидуальную физическую культуру;<br>- укреплять здоровье: закалять организм, повышать его устойчивость к различным заболеваниям;<br>- формировать знания, двигательные умения и навыки в разнообразных условиях жизнедеятельности. | практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа).<br>Письменные проверочные работы.             |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.             | самоанализ и коррекция результатов собственной работы; характеризовать изученные методики по проведению практических занятий.                                                                                                                       | Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа). |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.      | самоанализ и коррекция результатов собственной работы;<br>- характеризовать изученные методики по оздоровлению организма.                                                                                                                           | Наблюдение. Беседа Анализ качества выполнения практических заданий (различные виды аудиторной работы, внеаудиторная самостоятельная работа). |

#### 4.3 Соответствие содержания дисциплины требуемым результатам обучения

Таблица 7

| № п/п | Результаты                                                                                                                                           | Учебно-образовательные модули |   |   |   |   |   |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---|---|---|---|---|
|       |                                                                                                                                                      | 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1.    | Освоенные общие и профессиональные компетенции                                                                                                       |                               |   |   |   |   |   |
| 1.1   | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | *                             | * | * | * | * | * |
| 1.2   | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.                                                            | *                             | * | * | * | * | * |
| 1.3   | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями                                                        | *                             | * | * | * | * | * |
| 2     | Дисциплинарные компетенции (знания, умения)                                                                                                          |                               |   |   |   |   |   |
|       | знания:                                                                                                                                              |                               |   |   |   |   |   |
| 2.1   | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни                        | *                             | * | * | * | * | * |
|       | умение:                                                                                                                                              |                               |   |   |   |   |   |
| 2.2   | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей                        | *                             | * | * | * | * | * |

#### 4.4 Оценка индивидуальных образовательных достижений и компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

Таблица 8 - Оценка индивидуальных образовательных достижений и компетенций по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации

| №<br>п.п.    | Наименование работ                     | Всего баллов 100   |         |                        |    |
|--------------|----------------------------------------|--------------------|---------|------------------------|----|
|              |                                        | Текущая аттестация |         | Семестровая аттестация |    |
|              |                                        | От 0 до 40 баллов  |         | От 60 до 100 баллов    |    |
|              |                                        | (1-9 неделя)       |         | (9-17 неделя)          |    |
|              |                                        | спорт.<br>достиж.  | компет. |                        |    |
| 1            | Спортивные игры (волейбол, баскетбол)  |                    |         |                        |    |
| 2            | Ведение мяча                           | 2                  | 3       |                        |    |
| 3            | Штрафной бросок                        | 2                  | 3       |                        |    |
| 4            | Подача мяча                            | 4                  | 6       |                        |    |
| 5            | Действия игроков в защите              | 4                  | 6       |                        |    |
| 6            | Сдача контрольных нормативов           | 2                  | 6       |                        |    |
| 7            | Лёгкая атлетика (бег, прыжки, метание) |                    |         |                        |    |
| 8            | Бег на 100 м., кросс 1000 м.           |                    |         | 3                      | 6  |
| 9            | Прыжки в длину                         |                    |         | 4                      | 6  |
| 10           | Метание гранаты                        |                    |         | 4                      | 6  |
| 11           | Сдача контрольных нормативов           |                    |         | 2                      | 6  |
| 12           | Зачёт                                  |                    |         | 10                     | 8  |
| 13           | Посещаемость                           | 2                  |         | 5                      |    |
| <b>Итого</b> |                                        | 16                 | 24      | 28                     | 32 |

Таблица 9 – Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Перевод оценки из многобалльной в пятибалльную.

| Сумма баллов      | Оценка              |
|-------------------|---------------------|
| Менее 61 балла    | неудовлетворительно |
| 61-75 баллов      | удовлетворительно   |
| 76-90 баллов      | хорошо              |
| 91 и выше         | отлично             |
| не менее 61 балла | не зачтено          |
| 61-100 баллов     | зачтено             |

#### Зачетные нормативы по легкой атлетике 2-4курсов

Таблица 10. Девушки

| Раздел | Курс | оценка |
|--------|------|--------|
|--------|------|--------|

|                          |       |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|
| Лёгкая атлетика          |       | «5»   | «4»   | «3»   |
| Бег 100м (сек)           | 2курс | 16.2  | 16,5  | 17,5  |
|                          | 3курс | 16,0  | 16,5  | 17,0  |
| Бег 400м (мин)           | 2курс | 1,25  | 1,30  | 1,40  |
|                          | 3курс | 1,20  | 1,30  | 1,40  |
| Бег 800м (мин)           | 2курс | 3,20  | 3,30  | 3,40  |
|                          | 3курс | 3,10  | 3,20  | 3,30  |
| Бег 2000м (мин)          | 2курс | 10,30 | 11,30 | 12,00 |
|                          | 3курс | 10,30 | 11,00 | 11,40 |
| Прыжки в высоту (м)      | 2курс | 1,15  | 1,10  | 1,05  |
|                          | 3курс | 1,20  | 1,15  | 1,10  |
| Прыжки в длину (м)       | 2курс | 3.60  | 3.40  | 3.00  |
|                          | 3курс | 3.80  | 3.50  | 3.50  |
| тание гранаты (500г.)(м) | 2курс | 21    | 18    | 14    |
|                          | 3курс | 21    | 18    | 15    |

### Зачетные нормативы по легкой атлетике 2-4курсов

Таблица 11. Юноши

| Раздел<br>Лёгкая атлетика | Курс  | оценка |      |      |
|---------------------------|-------|--------|------|------|
|                           |       | «5»    | «4»  | «3»  |
| Бег 100м(сек)             | 2курс | 13,8   | 14,2 | 14,7 |
|                           | 3курс | 13,6   | 14,0 | 14,5 |
| Бег 400м(мин)             | 2курс | 1.10   | 1.15 | 1.20 |
|                           | 3курс | 1.05   | 1.10 | 1.15 |
| Бег 1000м(мин)            | 2курс | 3.30   | 3.40 | 3.50 |

|                             |       |       |       |       |
|-----------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                             | 3курс | 3.20  | 3.30  | 3.40  |
| Бег 3000м (мин)             | 2курс | 13.30 | 14.30 | 15.00 |
|                             | 3курс | 12.30 | 13.30 | 14.30 |
| Прыжки в высоту(см)         | 2курс | 1.30  | 1.25  | 1.20  |
|                             | 3курс | 1.35  | 1.30  | 1.25  |
| Прыжки в длину (см)         | 2курс | 4.50  | 4.20  | 4.00  |
|                             | 3курс | 4.80  | 4.45  | 4.20  |
| Метание гранаты (700г.) (м) | 2курс | 38    | 34    | 32    |
|                             | 3курс | 40    | 35    | 32    |

### Волейбол 2курс

*Требования к студентам:*

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой 25 – 20 – 15раз;
  - Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах 20 – 15 – 10 раз;
  - Передача мяча двумя руками сверху и снизу назад (техника)
  - Поддача нижняя прямая – 2-3-4 раза из пяти подач.
  - Уметь провести разминку с группой.
  - Иметь практику судейства учебных игр по волейболу.
- ОФП:
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 30 – 25 – 18 раз;
  - Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 12 – 10 – 9 раз;
  - Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 34 – 31 – 28 раз;
  - Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

### Волейбол 3курс

*Требования к студентам:*

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах у стены (техника выполнения).
  - Ига в паре.
  - Поддача верхняя прямая, из 5 подач 4 – 3– 2 раза
  - Нападающий удар через сетку 4 – 3– 2 раза;
  - Знать правила судейства, умение судить игру по волейболу.
- ОФП:
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 35 – 30 – 22 раза;
  - Сгибание и разгибание рук в упоре (Д) 14 – 10 – 9 раз;
  - Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 35 – 32 – 28 раз;
  - Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

### Волейбол 4курс

*Требования к студентам:*

- Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой, в парах у стены (техника выполнения).
- Ига в паре.
- Подача верхняя прямая, из 5 подач 4 – 3– 2 раза
- Нападающий удар через сетку 4 – 3– 2 раза;
- Знать правила судейства, умение судить игру по волейболу.

#### ОФП:

- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (Д, Ю) 35 – 30 – 22 раза;
- Стигание и разгибание рук в упоре (Д) 14 – 12– 10 раз;
- Приседание за время 30 секунд (Д) 32 – 30 – 28 раз; (Ю) 35 – 32 – 28 раз;
- Подтягивание на перекладине (Ю) 12 – 10 – 8 раз

## **Баскетбол 2курс.**

### *Требования к студентам:*

- Обманное движение - ускорение - остановка шагом;
- Передачи мяча на месте и в движении;
- Ведение с изменением направления, ведение после ловли в движении
- Выход на свободное место-получение мяча - ведение два шага бросок;
- Держание игрока в тыловой зоне;
- Ближние броски (3-2-1 из 5 попыток).

#### ОФП:

- Из вися на гимнастической стенке в вис углом (Ю) 15 – 12 – 8 раз;
- Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 140 – 130 – 120 раз;
- Знать правила игры и судить учебные игры.

## **Баскетбол 3курс**

### *Требования к студентам:*

- Передачи в движении с атакой корзины из 3 попыток 3 – 2– 1 раза;
- Ведение с изменением направления (обводка); ведение после ловли в движении - два шага бросок из-под щита (справой и левой стороны).
- Выход на свободное место-получение мяча - ведение два шага бросок;
- Держание игрока в тыловой зоне;
- Штрафные броски (3-2-1 из 5 попыток)

#### ОФП:

- Из вися на гимнастической стенке в вис углом (Ю): 18-15-10 раз;
- Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 150 – 140 – 120 раз;
- Знать правила игры и судить учебные игры.

## **Баскетбол 4курс**

### *Требования к студентам:*

- Передачи в движении с атакой корзины из 3 попыток 3 – 2– 1 раза;
- Взаимодействие игроков;
- Держание игрока в тыловой зоне;
- Штрафные броски из 5 попыток 3 – 2– 1 раза

#### ОФП:

- Из вися на гимнастической стенке в вис углом (Ю): 18-15-10 раз;
- Прыжки на скакалке за время 1 минута (Д, Ю) 150 – 140 – 120 раз;
- Знать правила игры и судить учебные игры.

## **Гимнастика 2курс**

### *Нормативы ОФП:*

- Подтягивание на перекладине 8 – 6– 5 раз;
- Подъем переворотом на перекладине 4 – 3– 2 раза;



- Брусья – сгибание рук в упоре (3 – 3– 3); (2 – 3– 2); (3 – 3– 3) раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 – 10 – 8 раз;
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 30 – 25 – 22 раз.

*Зачетные упражнения:*

#### **Юноши:**

- Перекладина (средняя). Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой.
- Брусья. Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком.
- Прыжок (высота снаряда 120 см) прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину.
- Акробатика, Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м. Равновесие на правой (левой) ноге, махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

#### **Девушки:**

- Акробатика И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать), упор присев, мост, из моста в упор присев переворотом.
- Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги.  
Хореография: шаги польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги, шаги вальса.
- Скакалка. Составить комплекс упражнений со скакалкой. Выполнить 300-500 прыжков за 5 минут.

## **Гимнастика 3курс**

Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 10 – 8 – 6 раз;
- Подъем переворотом на перекладине 5 – 4– 3 раза;
- Брусья – сгибание рук в упоре (4 – 4– 4); (3 – 3– 3); (2 – 3– 2) раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 14 – 11 – 9 раз;
- Поднимание туловища из положения лежа (Д, Ю) 35 – 30 – 22 раз.

*Зачетные упражнения:*

#### **Юноши:**

- Перекладина (высокая). Силой подъем переворотом в упор, оборот назад в упоре, перемах правой (левой), оборот верхом, перемахи левой (правой), соскок боком.
- Брусья. Из упора на руках - подъем в упор махом назад, махом вперед – угол (держать), силой стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед и махом назад – соскок прогнувшись.
- Прыжок через коня в длину: ноги врозь (высота 120—125 см).
- Акробатика. Равновесие, махом одной и толчком другой – стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев, силой согнувшись, стойка на голове, кувырок вперед, встать – шагом правой (левой) переворот боком. Кувырок вперед на горку матов высотой 1м.

#### **Девушки:**

- Прыжок. Конь в ширину. Высота 120 см. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь.
- Акробатика. Тоже, что второй курс. Добавляется переворот боком (колесо).
- Хореография. «Волна», шаги польки, подбивные, приставные, шаг вальса, перекидной.

## **Гимнастика 4курс**

Совершенствование умений и навыков, включенных в программу третьего года обучения.

### Нормативы ОФП:

- Подтягивание на перекладине 10 – 8 – 6 раз;
- Подъем переворотом на перекладине 5 – 4 – 3 раза;
- Брусья – сгибание рук в упоре (4 – 4 – 4); (3 – 3 – 3); (2 – 3 – 2) раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (Д) 12 – 10 – 8 раз;
- Поднимание и опускание туловища из положения лежа (Д) 35 – 30 – 22 раз.

### Ритмическая гимнастика

| № п/п                               | Контрольные упражнения                     | Оценка в баллах |             |               |
|-------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|-------------|---------------|
|                                     |                                            | 5               | 4           | 3             |
| Гимнастический комплекс упражнений: |                                            |                 |             |               |
| 1                                   | - утренней гимнастики                      | До 9 баллов     | До 8 баллов | До 7,5 баллов |
| 2                                   | - производственной гимнастики              |                 |             |               |
| 3                                   | - релаксационной гимнастики (до 10 баллов) |                 |             |               |

### Атлетическая гимнастика

#### Зачетные упражнения:

- стоя, сидя руки с гантелями у плеч кисти вперед или параллельно, жим гантелей (2кг), (Д) 12 – 10 – 8 раз ; (Ю) 25-20-15 – гантели(10 кг)
- - лёжа на горизонтальной скамье отведение выпрямленных рук назад гантелей(2кг) (Д) 12 – 10 – 8 раз ; (Ю) 12-10-8 – гантели(10 кг) ;
- стоя руки с гантелями у плеч или опущены вниз, приседания гантелей(2кг) (Д) 20 – 15 – 10 раз ; (Ю) 30-25-20 – гантели(10 кг) ;
- рывок гири (16 кг), (Ю) оценка 3 -15раз, 4-25 раз,5-35 раз .

## 5. ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ОПРЕДЕЛЕНИЙ, ИЗУЧАЕМЫХ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

|                                           |                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Физическая культура</b>                | Физическая культура – составная часть общества и личности. Это есть двигательная деятельность, направленная на достижение физического совершенства человека.                                  |
| <b>Физическое воспитание</b>              | Организованный педагогический процесс, направленный на всестороннее и гармоническое развитие личности.                                                                                        |
| <b>Средства физического воспитания</b>    | Это действие и формы деятельности, которые направлены на решение задач физической культуры.                                                                                                   |
| <b>Физическое упражнение</b>              | Двигательная деятельность человека, специально организуемая для решения задач физического воспитания.                                                                                         |
| <b>Физическое развитие</b>                | Процесс изменения естественных морфо – функциональных свойств организма в течении индивидуальной жизни.                                                                                       |
| <b>«Физическое совершенство»</b>          | Обобщает представления об оптимальной мере гармонического физического развития и всесторонней физической подготовленности человека.                                                           |
| <b>Двигательное умение</b>                | Способность неавтоматизированно выполнять двигательное действие, т.е. концентрируя внимание на технике его выполнения.                                                                        |
| <b>Сила</b>                               | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.                                                                                                          |
| <b>Быстрота</b>                           | Способность человека совершать движение с максимальной скоростью в минимальный промежуток времени.                                                                                            |
| <b>Выносливость</b>                       | Способность человека противостоять утомлению в какой либо деятельности.                                                                                                                       |
| <b>Гибкость</b>                           | Способность человека выполнять движения с большой амплитудой.                                                                                                                                 |
| <b>Ловкость</b>                           | Способность быстро овладевать новыми движениями.                                                                                                                                              |
| <b>Общая физическая подготовка</b>        | Процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на создание широкого общего представления успеха в самых различных видах деятельности.                                      |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>  | Разновидность физического воспитания, специализированного применительно к особенностям какой-либо деятельности (профессиональной, спортивной и др.)                                           |
| <b>Врачебный контроль</b>                 | Осуществляется учителями физической культуры. Медиками с целью оценки состояния здоровья, деятельности функциональных систем, выявления противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. |
| <b>Самоконтроль</b>                       | Это вид контроля , который осуществляется самим занимающимся с целью оценки состояния здоровья, определения степени влияния упражнений на организм.                                           |
| <b>«Тренировка»</b>                       | Процесс упражнений, или приучений                                                                                                                                                             |
| <b>Спортивная тренировка</b>              | Подготовка спортсмена, системно построенная на основе методов упражнения                                                                                                                      |
| <b>Физические упражнения</b>              | Основное специфическое средство физического воспитания-представляет собой двигательное действия человека,                                                                                     |
| <b>«Нагрузкой» физических упражнениях</b> | <b>в</b> Называют величину их воздействий на организм, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей                                                          |

**6. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:

**БЫЛО:**

**СТАЛО:**

Основание:

Подпись лица, внесшего изменения

№ изменения, дата внесения изменения, № страницы с изменением:

**БЫЛО:**

**СТАЛО:**

Основание:

Подпись лица, внесшего изменения

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ**

**Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, представленной преподавателем филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г.Артеме Зайцевой Л.В..**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

| №                                                                                         | Наименование экспертного показателя                                                                                  | Экспертная оценка           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|
|                                                                                           |                                                                                                                      | да                          | Нет |
| <b>Экспертиза оформления титульного листа и оглавления</b>                                |                                                                                                                      |                             |     |
| 1.                                                                                        | Наименование программы учебной дисциплины на титульном листе совпадает с наименованием дисциплины в тексте ФГОС и УП | да                          |     |
| 2.                                                                                        | Название филиала соответствует названию по Уставу                                                                    | да                          |     |
| 3.                                                                                        | На титульном листе указан учебный цикл, код и наименование специальности                                             | да                          |     |
| 4.                                                                                        | Оборотная сторона титульного листа заполнена                                                                         | да                          |     |
| 5.                                                                                        | Нумерация страниц в «Содержании» верна                                                                               | да                          |     |
| <b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины»</b>                |                                                                                                                      |                             |     |
| 6.                                                                                        | Раздел 1 «Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины» имеется                                         | да                          |     |
| 7.                                                                                        | Наименование программы дисциплины совпадает с наименованием на титульном листе                                       | да                          |     |
| 8.                                                                                        | Пункт 1.1. «Место дисциплины в структуре основной образовательной программы» заполнен                                | да                          |     |
| 9.                                                                                        | Пункт 1.2.. «Цели и планируемые результаты освоения дисциплины» заполнен                                             | да                          |     |
| 10.                                                                                       | Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС                                             | да                          |     |
| 11.                                                                                       | Вариативная часть отражена (при наличии)                                                                             | <b>не<br/>предусмотрена</b> |     |
| 12.                                                                                       | ПК, на которые ориентировано содержание дисциплины, указаны                                                          | да                          |     |
| 13.                                                                                       | ОК, формируемые в процессе изучения дисциплины, указаны                                                              | да                          |     |
| 14.                                                                                       | Подстрочные надписи удалены                                                                                          | да                          |     |
| <b>Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины»</b> |                                                                                                                      |                             |     |
| 15.                                                                                       | Раздел 2. «Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины» имеется                                      | да                          |     |
| 16.                                                                                       | Пункт 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» заполнен                                                 | да                          |     |
| 17.                                                                                       | Таблица 2.2. «Тематический план и содержание учебной дисциплины» заполнена                                           | да                          |     |
| 18.                                                                                       | Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в учебном плане и в таблицах 2.1 и 2.2 совпадает                    | да                          |     |
| 19.                                                                                       | Объем обязательной аудиторной нагрузки в учебном плане и в таблицах 2.1. и 2.2. совпадает                            | да                          |     |
| 20.                                                                                       | Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся в учебном плане и таблицах 2.1 и 2.2, совпадает     | да                          |     |
| 21.                                                                                       | Объем в часах имеется во всех ячейках                                                                                | да                          |     |
| 22.                                                                                       | Перечислены виды самостоятельной работы студентов, сформулированные через деятельность                               | да                          |     |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                                             |    |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 23.                                                                                   | Сумма по каждому столбцу равна максимальной нагрузке                                                                                                                                                        | да |  |
| 24.                                                                                   | В таблице 2.2. все графы и строки заполнены                                                                                                                                                                 | да |  |
| 25.                                                                                   | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы, в таблице 2.2 указаны и соответствуют пункту 1.1 раздела 1.                                                                          | да |  |
| <b>Экспертиза раздела 3 «Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины»</b> |                                                                                                                                                                                                             |    |  |
| 26.                                                                                   | Раздел 3 «Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины» имеется                                                                                                                                  | да |  |
| 27.                                                                                   | Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» заполнен                                                                                                                        | да |  |
| 28.                                                                                   | Пункт 3.2. «Информационное обеспечение реализации программы» заполнен в соответствии с требованиями ФГОС к материально-техническому и учебно-методическому обеспечению реализации образовательной программы | да |  |
| 29.                                                                                   | В пункте 3.2. указаны печатные издания, электронные издания и дополнительные источники для студентов и преподавателя                                                                                        | да |  |
| 30.                                                                                   | В списке основной литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад                                                                                                                              | да |  |
| <b>Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b>       |                                                                                                                                                                                                             |    |  |
| 31.                                                                                   | Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» имеется                                                                                                                                       | да |  |
| 32.                                                                                   | Наименования знаний и умений совпадают с указанными в п. 1.2 раздела 1.                                                                                                                                     | да |  |
| <b>ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>                                                            |                                                                                                                                                                                                             |    |  |
| Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу               |                                                                                                                                                                                                             | да |  |

Разработчик программы: \_\_\_\_\_ Л.В. Зайцева

Председатель ПЦК ООД \_\_\_\_\_ Л.Е.Ткаченко

Зав. отделением \_\_\_\_\_ М.С.Словикова

Методист УМЧ \_\_\_\_\_ Т.И. Теплякова

22 апреля 2020 г.

24 апреля 2020г.

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ**

**Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, представленной преподавателем филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г.Артеме Зайцевой Л.В.**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

| №                                                                                         | Наименование экспертного показателя                                                                                                                     | Экспертная оценка   |     |                        | Примечание |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|------------------------|------------|
|                                                                                           |                                                                                                                                                         | да                  | нет | заключение отсутствует |            |
| <b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины»</b>                |                                                                                                                                                         |                     |     |                        |            |
| 1.                                                                                        | Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в ФГОС СПО (в т. ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС)                          | да                  |     |                        |            |
| 2.                                                                                        | В пункте 1.2. указаны ПК, на формирование которых ориентировано содержание дисциплины                                                                   | да                  |     |                        |            |
| 3.                                                                                        | В пункте 1.2. указаны ОК, на формирование которых ориентировано содержание дисциплины                                                                   | да                  |     |                        |            |
| 4.                                                                                        | Вариативная часть содержит требования к результатам освоения дисциплины (при наличии)                                                                   | не<br>предусмотрена |     |                        |            |
| <b>Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины»</b> |                                                                                                                                                         |                     |     |                        |            |
| 5.                                                                                        | Содержание видов учебной деятельности соответствует требованиям, предъявляемым к результатам освоения дисциплины («уметь», «знать»).                    | да                  |     |                        |            |
| 6.                                                                                        | Содержание учебной дисциплины разработано с ориентацией на формирование указанных в разделе 1 ПК                                                        | да                  |     |                        |            |
| 7.                                                                                        | Содержание учебной дисциплины разработано с ориентацией на формирование указанных в разделе 1 ОК                                                        | да                  |     |                        |            |
| 8.                                                                                        | Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения                                          | да                  |     |                        |            |
| 9.                                                                                        | Тематика лабораторных и/или практических работ соответствует формируемым умениям и ориентирована на подготовку к овладению ПК в профессиональном модуле | да                  |     |                        |            |
| 10.                                                                                       | Тематический план и содержание учебной дисциплины соответствует содержанию материала, указанного в примерной программе дисциплины                       | да                  |     |                        |            |
| 11.                                                                                       | Коды компетенций в содержании учебной программы дисциплины соответствуют кодам, указанным в разделе 1.                                                  | да                  |     |                        |            |
| 12.                                                                                       | Содержание самостоятельной работы студентов, в т.ч. внеаудиторной, направлено на выполнение требований к результатам освоения дисциплины                | да                  |     |                        |            |
| 13.                                                                                       | Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно                                                                                               | да                  |     |                        |            |
| 14.                                                                                       | Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно                                                                                | да                  |     |                        |            |
| 15.                                                                                       | Содержание учебного материала соответствует требованиям к формированию                                                                                  | да                  |     |                        |            |



|                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|--|--|
|                                                                                       | знаний и умений.                                                                                                                                                                  |                     |            |  |  |
| 16.                                                                                   | Объем времени достаточен для освоения указанного в содержании учебного материала                                                                                                  | да                  |            |  |  |
| 17.                                                                                   | Объем и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям                                        | да                  |            |  |  |
| 18.                                                                                   | Примерная тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины <i>(пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрена курсовая работа)</i> | не<br>предусмотрена |            |  |  |
| <b>Экспертиза раздела 3 «Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины»</b> |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |
| 19.                                                                                   | Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебной дисциплины    | да                  |            |  |  |
| 20.                                                                                   | Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины                                                 | да                  |            |  |  |
| 21.                                                                                   | Перечень рекомендуемых печатных изданий и дополнительных источников включает общедоступные источники                                                                              | да                  |            |  |  |
| 22.                                                                                   | Перечисленные электронные издания (электронные ресурсы) актуальны и достоверны                                                                                                    | да                  |            |  |  |
| 23.                                                                                   | Перечисленное информационное обеспечение реализации программы соответствует структуре и содержанию программы учебной дисциплины                                                   | да                  |            |  |  |
| 24.                                                                                   | Информационное обеспечение реализации программы указано с учетом содержания дисциплины                                                                                            | да                  |            |  |  |
| <b>Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b>       |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |
| 25.                                                                                   | Основные показатели оценки результатов освоения дисциплины позволяют однозначно диагностировать уровень освоения                                                                  | да                  |            |  |  |
| 26.                                                                                   | Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывает процедуру аттестации                                               | да                  |            |  |  |
| 27.                                                                                   | Формы и методы контроля позволяют оценивать степень освоения умений и усвоения знаний                                                                                             | да                  |            |  |  |
| <b>Итоговое заключение</b> (из трех альтернативных позиций следует выбрать одну)      |                                                                                                                                                                                   | <b>да</b>           | <b>нет</b> |  |  |
| Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению                           |                                                                                                                                                                                   | да                  |            |  |  |
| Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке                                |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |
| Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению                               |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |

**Замечания и рекомендации эксперта по доработке**

Разработчик программы: \_\_\_\_\_ Л.В. Зайцева

Председатель ПЦК ООД \_\_\_\_\_ Л.Е.Ткаченко

Зав. отделением \_\_\_\_\_ М.С.Словикова

Методист УМЧ \_\_\_\_\_ Т.И. Теплякова

22 апреля 2020 г.

24 апреля 2020г.

**ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» В Г. АРТЕМЕ**

**Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, представленной преподавателем филиала ФГБОУ ВО «ВГУЭС» в г.Артеме Зайцевой Л.В.**

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

| №                                                                                         | Наименование экспертного показателя                                                                                                                     | Экспертная оценка   |     |                        | Примечание |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----|------------------------|------------|
|                                                                                           |                                                                                                                                                         | да                  | нет | заключение отсутствует |            |
| <b>Экспертиза раздела 1 «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины»</b>                |                                                                                                                                                         |                     |     |                        |            |
| 1.                                                                                        | Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в ФГОС СПО (в т. ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС)                          | да                  |     |                        |            |
| 2.                                                                                        | В пункте 1.2. указаны ПК, на формирование которых ориентировано содержание дисциплины                                                                   | да                  |     |                        |            |
| 3.                                                                                        | В пункте 1.2. указаны ОК, на формирование которых ориентировано содержание дисциплины                                                                   | да                  |     |                        |            |
| 4.                                                                                        | Вариативная часть содержит требования к результатам освоения дисциплины (при наличии)                                                                   | не<br>предусмотрена |     |                        |            |
| <b>Экспертиза раздела 2 «Структура и содержание рабочей программы учебной дисциплины»</b> |                                                                                                                                                         |                     |     |                        |            |
| 5.                                                                                        | Содержание видов учебной деятельности соответствует требованиям, предъявляемым к результатам освоения дисциплины («уметь», «знать»).                    | да                  |     |                        |            |
| 6.                                                                                        | Содержание учебной дисциплины разработано с ориентацией на формирование указанных в разделе 1 ПК                                                        | да                  |     |                        |            |
| 7.                                                                                        | Содержание учебной дисциплины разработано с ориентацией на формирование указанных в разделе 1 ОК                                                        | да                  |     |                        |            |
| 8.                                                                                        | Структура программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения                                          | да                  |     |                        |            |
| 9.                                                                                        | Тематика лабораторных и/или практических работ соответствует формируемым умениям и ориентирована на подготовку к овладению ПК в профессиональном модуле | да                  |     |                        |            |
| 10.                                                                                       | Тематический план и содержание учебной дисциплины соответствует содержанию материала, указанного в примерной программе дисциплины                       | да                  |     |                        |            |
| 11.                                                                                       | Коды компетенций в содержании учебной программы дисциплины соответствуют кодам, указанным в разделе 1.                                                  | да                  |     |                        |            |
| 12.                                                                                       | Содержание самостоятельной работы студентов, в т.ч. внеаудиторной, направлено на выполнение требований к результатам освоения дисциплины                | да                  |     |                        |            |
| 13.                                                                                       | Формулировки самостоятельной работы понимаются однозначно                                                                                               | да                  |     |                        |            |
| 14.                                                                                       | Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно                                                                                | да                  |     |                        |            |

|                                                                                       |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|--|--|
| 15.                                                                                   | Содержание учебного материала соответствует требованиям к формированию знаний и умений.                                                                                           | да                  |            |  |  |
| 16.                                                                                   | Объем времени достаточен для освоения указанного в содержании учебного материала                                                                                                  | да                  |            |  |  |
| 17.                                                                                   | Объем и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям                                        | да                  |            |  |  |
| 18.                                                                                   | Примерная тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины <i>(пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрена курсовая работа)</i> | не<br>предусмотрена |            |  |  |
| <b>Экспертиза раздела 3 «Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины»</b> |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |
| 19.                                                                                   | Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебной дисциплины    | да                  |            |  |  |
| 20.                                                                                   | Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных программой учебной дисциплины                                                 | да                  |            |  |  |
| 21.                                                                                   | Перечень рекомендуемых печатных изданий и дополнительных источников включает общедоступные источники                                                                              | да                  |            |  |  |
| 22.                                                                                   | Перечисленные электронные издания (электронные ресурсы) актуальны и достоверны                                                                                                    | да                  |            |  |  |
| 23.                                                                                   | Перечисленное информационное обеспечение реализации программы соответствует структуре и содержанию программы учебной дисциплины                                                   | да                  |            |  |  |
| 24.                                                                                   | Информационное обеспечение реализации программы указано с учетом содержания дисциплины                                                                                            | да                  |            |  |  |
| <b>Экспертиза раздела 4 «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»</b>       |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |
| 25.                                                                                   | Основные показатели оценки результатов освоения дисциплины позволяют однозначно диагностировать уровень освоения                                                                  | да                  |            |  |  |
| 26.                                                                                   | Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывает процедуру аттестации                                               | да                  |            |  |  |
| 27.                                                                                   | Формы и методы контроля позволяют оценивать степень освоения умений и усвоения знаний                                                                                             | да                  |            |  |  |
| <b>Итоговое заключение</b> (из трех альтернативных позиций следует выбрать одну)      |                                                                                                                                                                                   | <b>да</b>           | <b>нет</b> |  |  |
| Программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению                           |                                                                                                                                                                                   | да                  |            |  |  |
| Программу дисциплины следует рекомендовать к доработке                                |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |
| Программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению                               |                                                                                                                                                                                   |                     |            |  |  |

Замечания и рекомендации эксперта по доработке \_\_\_\_\_ Разработчик программы:

Разработчик \_\_\_\_\_ Л.В. Зайцева

22 апреля 2020 г.

Эксперты:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ И.А. Фомин  
 \_\_\_\_\_ Д.Н. Колпаков  
 \_\_\_\_\_ С.И. Зайцев

24 апреля 2020 г.

