

### Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

### ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

# «СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Для студентов, обучающихся по специальности 44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка)

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования

код

наименование специальности

	44.02.01 Дошкольное образование						
	(программа подготовки специалистов среднего звена среднего углубленной подготовки)						
					16		
	Разработчики						
	Фамилия, имя,	отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категорі	ия]	Дол	жность	
	Шахватова Елена Н	Засильевна			препо	даватель	
	1	8	мая		2021		
		ело]	[иесяц]		[год]		
			n				
	ППК прег	топарателей д	Рекомендована ризической культуры и спор	ATTI DI I I	ту пиониппи	YY	
	тицк прег	годавателей ф	изической культуры и спор	ливні	ых дисципли	п	
		Прот	окол № 8 от «25» мая 2021 г	г.			
,	Tradeedawar TIII	•	Man			TT	
1	Председатель ПЦК	8	Ba	ахнин	а Надежда .	николаевна	
			Рекомендована				
		научно	-методическим советом ГП	ОУ			
	«Сыктывкарск		но-педагогический колледж		ни И.А. Кура	атова»	
		Прото	жол № 6 от «09» июня 2021	Γ.			
П	редседатель совет	a	прагисива го	грасил	мова Марин	а Петровна	

## Содержание

1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3.	Условия реализации учебной дисциплины	18
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

#### 1. ПАСПОРТ

### рабочей программы учебной дисциплины

ОГСЭ. 05 Физическая культура
------------------------------

#### 1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая програм	има учебной дисциг	ілины является частью ППССЗ в соответствии с ФГО	C
СПО			
по специальности	44.02.01	Дошкольное образование	

укрупненной группы специальностей

44.00.00

Образование и педагогические науки

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована

только в рамках реализации специальности

44.02.01

Дошкольное образование

# 1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППССЗ

ОГСЭ. 00 Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- 1. о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- 2. об основах здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины

ОГСЭ. 05 Физическая культура

обучающийся должен освоить общие (ОК) и профессиональные (ПК) компетенции.

Код	Наименование результата обучения				
	Общие компетенции				
OK 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к				
	ней устойчивый интерес				
OK 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения				
	профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество				
ОК 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях				
ОК 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и				
	решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития				
OK 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования				
	профессиональной деятельности				
ОК 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и				
	социальными партнерами				

OK 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и					
	контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество					
	образовательного процесса					
OK 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития,					
	заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации					
ОК 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,					
	содержания, смены технологий					
OK 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья					
	детей					
OK 11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых					
	норм					
	Профессиональные компетенции					
ПК 1.1.	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его					
	физическое развитие					
ПК 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения					
	двигательного режима					
ПК 3.2.	Проводить занятия с детьми дошкольного возраста					

# 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение примерной программы учебной дисциплины:

всего часов	404	в том числе
максимальной учебной нагрузки обучающегося	404	часов, в том числе
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегос	я 202	часов,
самостоятельной работы об	бучающегося 202	часов;

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

No	Вид учебной работы	Объем
		часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	404
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	202
в том	м числе:	
2.1	Лекции	10
2.2	семинарские и практические работы	192
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	202
	в том числе:	
	Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии	
	Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета,	
	3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр	
	Итого	404

### 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

## ОГСЭ. 05 Физическая культура

Ном	ер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем часов	Уровень освоения	Формиру емые
	тем	Содержание учебного материала: лекции,	пасов	освосиия	компетен
		семинарские (практические) занятия;			ции
		лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
		самостоятельная работа обучающихся			
	1	2	3	4	
Разде	ел 1.	Техника безопасности на уроках физической	4		ОК.1
		культуры			ОК.2
	Тема 1.1.	Техника безопасности на уроках по спортивной			OK.3
		гимнастике			ОК.4
Лекци	ии		0,5		ОК.5
Содер	ожание учебного	материала			ОК.6
1	Общие требова	ния безопасности на уроках по спортивной гимнастике,		1	OK.7
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			ОК.8
		вания к спортивной форме.			ОК.9
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	OK.10
_		ния занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря,		_	ОК.11
	страховка.	,,,			ПК 1.1
3		опасности при несчастных случаях и экстренных		1	ПК 1.3
	_	вая медицинская помощь, противопожарная		1	ПК 3.2
	безопасность.	зая медиципекая помощь, противопожарная			
	Тема 1.2.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике			
Потетт		техника оезопасности на уроках по легкои атлетике	0,5		
Лекци			0,3		
	эжание учебного			1	
1		ния безопасности на уроках по легкой атлетике,		1	
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			
		вания к спортивной форме в зале и на улицу.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
		оне, в парке и после окончания занятий, подготовка и			
		в и инвентаря, соблюдение дистанции.			
3	*	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
		вая медицинская помощь, противопожарная			
	безопасность.				
	Тема 1.3.	Техника безопасности на уроках по спортивным			
		играм			
Лекці			0,5		
Содер	эжание учебного				
1	Общие требова	ния безопасности на уроках по спортивным играм,		1	
	инструктаж по	технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			
	здоровья, требо	вания к спортивной форме.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
		але и после окончания занятий, подготовка и уборка			
	*	ентаря, соблюдение дистанции.			
3		опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
_		вая медицинская помощь, противопожарная		] -	
	безопасность.	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			
	Тема 1.4.	Техника безопасности на уроках по лыжной			
	1 CM14 1.T.	подготовке			
Лекці	ии	1044 010DRC	0,5		
	ии ожание учебного	материала	0,5		
Соде <sub>г</sub>		материала ния безопасности на уроках по лыжной подготовке,		1	
1				1	
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			
	здоровья, требо	вания к спортивной форме на улицу.		L	

Ном	ер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
1101	тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
	I CIVI	семинарские (практические) занятия;			компетен
		<u> </u>			ции (ОК, ПК)
		лабораторные и контрольные работы;			(OK, IIK)
	4	самостоятельная работа обучающихся	2	4	
	1	2	3	4	
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
		се и после окончания занятий, подготовка и уборка			
2		подение дистанции.		1	
3	_	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
		вая медицинская помощь, противопожарная			
	безопасность.				
	Тема 1.5.	Техника безопасности на уроках по новым видам			
		спорта	0.7		
Лекц			0,5		
	ржание учебного				
1		ния безопасности на уроках по новым видам спорта,		1	
		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию			
		вания к спортивной форме.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
		ния занятий, подготовка и уборка инвентаря.			
3	Требования без	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
		вая медицинская помощь, противопожарная			
	безопасность.				
	Тема 1.6.	Техника безопасности на уроках по туризму и			
		спортивному ориентированию			
Лекц	ии		0,5		
Соде	ржание учебного	материала			
1	Общие требова	ния безопасности на уроках по туризму и спортивному		1	
	ориентировани				
2	Требования без	опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
		ковой зоне и после окончания занятий.			
3	Требования без	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
	ситуациях.				
	Тема 1.7.	Техника безопасности на уроках по общей			
		физической подготовке			
Лекц	ии	•	0,5		
Соде	ржание учебного	материала			1
1		ния безопасности при занятиях по общей физической		1	1
		структаж по технике безопасности, допуск к занятиям			
		доровья, требования к спортивной форме.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	
	•	зале, на улице и после окончания занятий, подготовка и			
		в и инвентаря, соблюдение дистанции и страховки.			
3		опасности при несчастных случаях и экстренных		1	1
		вая медицинская помощь, противопожарная			
	безопасность.	1			
	<b>Тема 1.8.</b>	Техника безопасности на уроках по подвижным играм			1
Лекц		тодыншын шүш	0,5		
	ржание учебного	материала	,,,,		†
<u>Соде</u>		ния безопасности на уроках по подвижным играм,		1	†
•		технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию		1	
		вания к спортивной форме в зал и на улицу.			
2		опасности перед началом, во время проведения занятий		1	1
<b>4</b>				1	
		але, парке и после окончания занятий, подготовка и			
2		в и инвентаря, соблюдение дистанции.		1	-
3	-	опасности при несчастных случаях и экстренных		1	
	гитуациях, перн	вая медицинская помощь, противопожарная			<u> </u>

тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) заизтия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся 3 4 4	Ном	ер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
Семинарские (практические) занития; плибораториме и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся   3   4	IIOM			часов	-	
Ок. пк   1						компетен
Тема 2.1   Тема 2.1   Теоретические основы физической культуры   18   ОК.1						
Тема 2.1   Тема 2.2   Тема 2.2   Тема 2.2   Тема 2.3   Тема 2.4   Тема 2.5   Тема 2.4   Тема 2.5   Тема 2.4   Тема 2.5   Тема 2.4   Тема 2.5   Тема 2.5   Тема 2.5   Тема 2.4   Тема 2.5						(OII, IIII)
Безопасность.		1	самостоятельная раоота ооучающихся	2	1	
Тема 2.1.   Физические основы физической культуры   18   ОК.1		безопасность	2	3	4	
Тема 2.1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человска  Лекции  Содержание учебного материала  ОК. 4  Ок. 5  Ок. 6  Ок. 6  Ок. 6  Ок. 7  Ок. 6  Ок. 6  Ок. 6  Ок. 7  Ок. 8  Ок. 9  Ок. 10  Ок. 6  Ок. 7  Ок. 8  Ок. 9  Ок. 10  Ок. 6  Ок. 7  Ок. 8  Ок. 10  Ок. 11	Разпа		Теопетинеские основы физинеской культупы	18		OK 1
Прежции   Основные понятия физическая культура и спорт; физическое развитии человека   1 ОК. 3 ОК. 4 ОК. 5 ОК. 6 ОК. 7 ОК. 8 ОК. 9 ОК. 7 ОК. 8 ОК. 10 О	т аздс					4
Декпии		1 CM a 2.1.				
Основные понятия: физическая культура и спорт; физическое поспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и фулкциональная подготовленность, пелкофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка. По объем объем странерова подточеское принагация; физическое развитие; физическая у профессионально-прикладная физическая подготовка. ОК. 9 ОК. 10 ОК. 11 ОК. 12 ОК. 13 ОК. 13 ОК. 14 ОК. 15 ОК. 15 ОК. 16 ОК. 15 ОК. 16 ОК. 15 ОК. 16 ОК.	Пекци	ии	профессиональном и социальном развитии человека	1		
ОК.6 Воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и профессионально-прикладива физическая подтотовка.  2 Физическая культура и спорт как сощальные феномены общества. Физическая культуры и спорт как сощальные феномены общества. Физическая культура и спорт как сощальные феномены общества. Физическая культуры и спорт как сощальные феномены общества. Физическая культуры и спорт как сощальные феномены общества. Физическая культуры и спорта. Физической культуры корентации и отношение студентов к физической культуры и спорта. Физической культуры и спорта. Физической культуры и спорта. Физической культуры и спорта.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие  З Лекции  1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подтотовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  Биологические факторы их развития. Вазмисоваза и взаимозависимость между физическим качества.  2 Физиологическая и бизикимисская природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Вазмития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдальных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдальных физических качеств.  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровые; образ, уровень, качество и стиль жизии; здоровые образ жизии, десспазияющие здоровом образе жизии. Культурый личности самоопетка  2 Здоровые человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовертулития; самомаблодение и самоопетка  2 Здоровые человека как ценность и факторы в здоровом образе жизии. В степляющие здоровом образе жизии. Сотальяющие здоровом образе жизии. В степляющ			материала	1		
воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.  2 Физическая культура и пчности. Основы законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорте как социальные феномены общества. ОК. 10 К. 11 ПК 1.3 Физическая культуры и спорте. Основы законодательства Российской федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорте. Основныя дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная Ценности физической культуры. Ценностные 2 3 орентации и отношение студентов к физической культуры и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человска и их развитие 3 Пекции  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акпентированного методы и бизическия качеств. Выпологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развития методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акпентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Тема 2.3. Основы здорового образа жизии  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизии; здоровый образ жизии, десспособность, трудоспособность; саморетуляция; сакомоблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизии. Критерии здорового образа жизии. Составляющие здорового образа жизии. Составляющие здорового образа жизии и его взаимосвязь е общей 2 культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовка, 1 сосрежение учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, 1 спортивная ферма.					1	
культуры, ценностное отношение и ориентация; физическое развитие; физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.  2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. ОК.11 Ойзическая культура пичности. Основы законодательства Российской федерации о физической культуры и спорте. Сущность физической культуры и спорте. Сущность физической культуры и спорте. Сущность физической культуры и спорте. Органовательства Российской офедерации о физической культуры к спорте. Сущность физической культуры и спорте. Сущность физической культуры и спорте. Сущность физической культуры и спорте. Органовательная работа студентов ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие   1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция тепосложения и функциональной подготовленности, акцентированност и комплексное развития образития. Вамиосвазы и взаимозависимость между физическим качества.  2 Физиологические факторы их развития образития отдельных физических качеств. Выпослические принципы, средства и методы развития образить образить выпосвазь и взаимозависимость между физическим качествами при их комплексном развитии. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  2 Физиологические факторы их развития объязития быстроты, силы, выносливости, гибкости, довкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  2 Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  2 Тема 2.3. Основы здорового образа жизии и тотальнующий образу жизии, десспособность; гаморетуляция; самонаблодение и самооценка  2 Здоровые человека как ценность и факторы его определяющие. Отвема удорового образа жизии. Составляющие здоровом образе жизии. Критерии здорового образа жизии. Составляющие здоровом образе жизии. Втитерия здорового образа жизии. Составляющие здорового образа жизии. Втитери образи жизии. Составляющие зд	1				1	
физическая и функциональная подготовленность, психофизическая и профессионально-прикладная физическая подготовка.  2 Физическая культура и спорт как сощальные феномены общества. Физическая культура и спорте. Супность физической федерации о физической культуре и спорте. Супность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная работа студентов физической культуры как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Тема 2.2. Физические физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие з довеньие повытия; физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физическия качеств.  2 Физиолотические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическим качествами при их комплексною развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическим качеств. Выпостические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Тема 2.3. Основы здорового образа жизии  1 Основные понятия: здоровые; образ, уровень, качество и стиль жизии; здоровый образ жизии, дееспособность, трудоспособность; саморетуляция; самонаблюдение и самосоверниенствование в здоровом образе жизии. Критерии здорового образа жизии. Составизющие здоровом образа жизии. Основные требования к его организации  Солержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка д поставива требования к его организации  Солержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальна						
рифессионально-прикладная физическая подтотовка.  2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.  Самостоятельная работа студентов  Пенности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие  Осдержание учебного материала  Основные понятия: физические качества, методические принципы; коррекция тело-сложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развития физических качеств.  Физиологическае и биохимическая природа физических качеств.  Физиологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развития. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; десепособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самоопенка  2 Здоровье человска как ценность и факторы его определяющие.  Образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные гребования в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизнии. Сето взаимосвязь с общей  Тема 2.4. Основы факторы и сго взаимосвязь с общей  Тема 2.4. Основы факторы и сго взаимосвязь с общей  Тема 2.4. Основы факторы и спортивной подготовки  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,						
2 Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.  Физическая культура и непорта. Основы законодательства Российской федерации о физической культуры и спорта. Физической культуры и спорту.  Тема 2.2. Физические культуры (порту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие 3  Декции 1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексеное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.  2 Физиологическае факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физических качеств.  3 Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физических качеств.  4 Биологические принципь; средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и русловия акцентированного развития отдельных физических качеств.  5 Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  6 Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  7 Самостоятельная особенности развития физических качеств.  8 Самостоятельная особенность, трудоспособность; саморетуляция; самонаблюдение и самосоверность; саморетуляция; самонаблюдение и самосоверные образа жизни. Соспержание уздоровом образа жизни. Основные понятия: досрового образа жизни. Составляющие здоровом образа жизни. Основные гребования к его организации  6 Самостоятельная дорового образа жизни и его взаимосвязь с общей ультурой личности  7 Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки досновные понятия: общая и специальная физическая подготовка, общей строя в перивова поротовки общей строя в перинровка, тренированность; спортивная форма,			•			
Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуры и спорте. Сущность физической культуры и спорте. Физической культуры и спорте. Осущность физической культуры и спорте. Осущность физической культуры профессионального образования.  Самостоятельная Ценности физической культуры. Ценностные 2 3 ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие 3 1  Лекции 1 Основные понятия: Физические качества, методические принципы; коррекция тепосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и бизимическая природа физических качеств. 1  Биологические факторы их развития физических качеств. 1  Биологические факторы их развития быстроты, силы, вынослические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, вынослические принципы дество образнития быстроты, силы, вынослические принципы дество образнития быстроты, силы, вынослические принципы дество образа жизни и факторы столь жачества 2 работа студентов Тема 2.3. Основы здорового образа жизни, самоносень е портивной подтотовки 1 1 Основные понятия: запорового образа жизни. Ссотавляющие здорового образа жизни и сто взаимосвязь с общей 2 культурой личности Тема 2.4. Основы факторы с портивной подтотовки 1 1 Основные понятия: общая и специальная физическая подтотовка, 1 1 Основные понятия: общая и специальная физическая подтотовка, 1 1 Основные понятия: общая и	2		•		1	
Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Физическая культура кучебная дисциплина среднего профессионального образования.    Самостоятельная работа студентов рефессионального образования.   Пенностные ориентации и отношение студентов к физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуры. Пенностные судентов к физической культуры. Пенностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.   Пекции   1   Содержание учебного материала   1   Соновные понятия: физические качества человека и их развитие   3   Лекции   1   Содержание учебного материала   2   Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.   1   Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическим качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.   2   Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств   2   Тема 2.3. Основы здорового образа жизни   1   Содержание учебного материала   1   Соновные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровьй образ жизни; деспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самосценка   1   Содержание учебного материала   2   Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.   1   Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие   2	_				1	ПК 1.1
Культуры и спорта. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования.   Самостоятельная   Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.   Тема 2.2.						ПК 1.3
Самостоятельная Денности физической культуры. Ценностные 2 3 работа студентов испорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие 3 1 Содержание учебного материала 1 Основные понятия; физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированность и комплексное развитие физических качеств. 1 Биологическая и биохимическая природа физических качеств. 2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. 1 Биологическая и биохимическая природа физических качеств. 1 Биологическае и биохимическая природа физических качеств. 1 Биологическае и физическим качеств. 2 Физиологическае и физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития быстроты, силы, выпосливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. 2 Возрастные особенности развития физических качеств. 2 Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3 Лекции 1 Содержание учебного материала 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровые человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самооценка 2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самооценка 3 здорового образа жизни. Составляющие длорового образа жизни. Составляющие 2 культурой личности 1 Самостоятельная 3 здоровый образ жизни и сго определяющие 2 культурой личности 1 Тема 2.4. Основы фузической и спортивной подготовки 3 Лекции 1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, 1 Составляющие 1 Основные понятия: общая и специальная фаюта студентов культурой личности 1 Содержание учебного материала 1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, 1 спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма, 1 специальная форма.						ПК 3.2
Самостоятельная работа студентов культуре и спорту.         Ценности физической культуры. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.         2         3           Тема 2.2.         Оризические качества человека и их развитие         3           Лекции         1         1           Содержание учебного материала         1         1           1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.         1           2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.         1           Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.         2           Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3. Основы здорового образа жизни         3         1           Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровье образ жизни; десспособность; трудоспособность; саморетуляция; самонаблюдение и самосоненка         1           2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.         1           Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие         2						
работа студентов культуре и опорту.  Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие  3 Лекции  1 Ослержание учебного материала  1 Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.  1 Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная отепень развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  2 Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств.  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  3 Лекции  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровьей образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморетуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.  4 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.  3 здорового образа жизни. Основные требования к его организации  2 здорового образа жизни. Основные требования к его организации  2 самостоятельная Здоровьй образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки  3 Лекции  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренировка, тренировканость; спортивная форма,	Самос			2	3	
Тема 2.2. Физические качества человека и их развитие   3				_		
Пекции	Pucci	ш от <i>ј</i> дош од	*			
Пекции		Тема 2.2.		3		
Содержание учебного материала         1         Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.         1           2         Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимосвависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.         2           Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3.         Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1         Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; десспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2         Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Обизическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образа жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей хультурой личности         1           Самостоятельная дорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2           Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3 <th< td=""><td>Лекци</td><td></td><td>This reality is resident in the published</td><td>1</td><td></td><td></td></th<>	Лекци		This reality is resident in the published	1		
1         Основные понятия: физические качества; методические принципы; коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.         1           2         Физиологическая и биохимическая природа физических качеств.         1           Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.         2           Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3.         Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1         1           Содержание учебного материала         1         1           1         Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровьй образ жизни; десспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2         Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.         1           Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации         2           Самостоятельная         Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности         2           <			материала			
коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств.  2 Физиологическая и бнохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; десепособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровый образ жизни, критерии здорового образа жизни. Составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности 1  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, 1  спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,					1	
акцентированное и комплексное развитие физических качеств.   1	-				1	
2         Физиологическая и биохимическая природа физических качеств. Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическим качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.         2           Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3.         Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1         Основыые понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморетуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2         Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации         1           Самостоятельная здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2         культурой личности         2           Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3         1           Лекции         1         Сосновые понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,         1						
Биологические факторы их развития. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; 1 здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. 1 Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, 1 спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,	2		* *		1	
взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1 1  Содержание учебного материала 1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка 2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности   Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, 1 спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,	_					
комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,						
Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная Возрастные особенности развития физических качеств 2 работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Содержание учебного материала 1  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка 1  Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности 1  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Содержание учебного материала 1  Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,						
выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная возрастные особенности развития физических качеств 2  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. 1  Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,			<u>*</u>			
акцентированного развития отдельных физических качеств.  Самостоятельная работа студентов  Тема 2.3. Основы здорового образа жизни  Осдержание учебного материала  Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,						
Самостоятельная работа студентов         Возрастные особенности развития физических качеств         2           Тема 2.3. Основы здорового образа жизни         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1 Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка         1           2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации         1           Самостоятельная работа студентов культурой личности         3доровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2 культурой личности           Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,         1			•			
тема 2.3. Основы здорового образа жизни  Тема 2.3. Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки  Тема 2.4. Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,	Самос			2		1
Лекции       1         Содержание учебного материала       1         1       Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка       1         2       Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации       2         Самостоятельная работа студентов культурой личности       Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности       2         Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки       3         Лекции       1         Содержание учебного материала       1         1       Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,       1	работ	а студентов	• •			
Лекции       1         Содержание учебного материала       1         1       Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка       1         2       Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации       2         Самостоятельная работа студентов культурой личности       3доровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности       2         Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки       3         Лекции       1         Содержание учебного материала       1         1       Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,		Тема 2.3.	Основы здорового образа жизни	3		
1       Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка       1         2       Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни и сего организации       1         Самостоятельная работа студентов культурой личности       Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности       2         Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки       3         Лекции       1         Содержание учебного материала       1         1       Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,       1	Лекци	ии		1		
1       Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни; здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка       1         2       Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни и сего организации       1         Самостоятельная работа студентов культурой личности       Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности       2         Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки       3         Лекции       1         Содержание учебного материала       1         1       Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,       1	Содер	жание учебного	материала			1
здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей 2 культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,	•				1	1
саморегуляция; самонаблюдение и самооценка  2 Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки  Лекции  1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,						
Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,		саморегуляция;	самонаблюдение и самооценка			
образе жизни. Критерии здорового образа жизни. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,	2	Здоровье челов	ека как ценность и факторы его определяющие.		1	
здорового образа жизни. Основные требования к его организации  Самостоятельная Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки 3  Лекции 1  Содержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,						
Самостоятельная работа студентов         Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой личности         2           Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,         1						
работа студентов культурой личности  Тема 2.4. Основы физической и спортивной подготовки  Лекции  Содержание учебного материала  Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,		здорового образ				]
Тема 2.4.         Основы физической и спортивной подготовки         3           Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1         Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,         1				2		
Лекции         1           Содержание учебного материала         1           1         Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,         1	работ	•				
Содержание учебного материала  1 Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,		Тема 2.4.	Основы физической и спортивной подготовки	3		]
1         Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,         1	Лекци	ии		1		]
1         Основные понятия: общая и специальная физическая подготовка, спортивная тренировка, тренированность; спортивная форма,         1	Содер	эжание учебного	материала			
	1	Основные поня	тия: общая и специальная физическая подготовка,		1	
двигательные умения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их		двигательные у	мения и навыки; учебно-тренировочные занятия, их			

Номе	ер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
	тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
		семинарские (практические) занятия;			компетен ции
		лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
		самостоятельная работа обучающихся			(3-1, 11-1)
	1	самостоятельная работа боучающихся	3	4	
	of an Hautana	HINDOCTE : POSMULICO IL PROSOTE IDOLINA	3	4	
2		ивность; разминка и врабатывание изических качеств и двигательных навыков. Основы		1	-
2		ния двигательным умениям и навыкам. Учебно-		1	
		занятия, их направленность и структура. Спортивная			
		и, средства, методы, принципы. Контроль			
		тренировочного процесса. Особенности			
		ого и функционального воздействия тренировки на			
	_	витие, подготовленность, психические свойства и			
		сти. Основные стороны подготовки спортсмена.			
		ортивной тренировки. Структура и характеристика ее			
		вная тренировка как многолетний процесс			
Самос	стоятельная	Физическая подготовка как часть физического и	2		
	а студентов	спортивного совершенствования. Общая и			
pacon	и студентов	специальная физическая подготовка			
	Тема 2.5.	Социально-биологические основы физической	3		-
	1 cma 2.3.	культуры и спорта			
Лекци	ти	культуры и спорти	1		-
	жание учебного	материала	1		-
<u>Содер</u>	•	тия: организм человека, функциональные системы;		1	-
1		самосовершенствование; адаптация, биоритмы;		1	
		стивность; максимальное потребление кислорода;			
		ипокинезия, гипоксия			
2		и гуманитарные дисциплины, изучающие человека.		1	
-		века как единая саморазвивающая и саморегулирующая		_	
		иствие природных и социально-экономических			
		ганизм человека. Физиологические и биохимические			
		исходящие в организме под влиянием активной			
		еятельности. Физиологическая характеристика			
		ояний, возникающих в процессе двигательной			
		предстартовое состояние, разминка, врабатывание			
		», «второе дыхание», утомление). Средства физической			
		рта в совершенствовании функциональных			
		организма и обеспечении его умственной и физической			
		стойчивости к разным условиям внешней среды			
Самос	стоятельная	Краткая характеристика функциональных систем	2		
работа	а студентов	организма. Развитие человека как личности и его			
		организма в процессе активной двигательной			
		деятельности. Возрастные особенности развития			
	Тема 2.6.	Профилактические, реабилитационные и	3		
		восстановительные мероприятия при занятиях			
		физическими упражнениями и спортом			
Лекци	и		1		
Содер	жание учебного	материала			
1	Основные поня	тия: профилактика, реабилитация, стрессовое		1	
	состояние				
2	Профилактика	гравматизма, простудных заболеваний, стрессовых		1	
		билитация после болезни, травмы. Восстановительные			
		тренировочных нагрузок, напряженной умственной и			
		ой деятельности			
Самос	Самостоятельная Основные средства физической реабилитации		2		
	а студентов				
Разде.	•	Гимнастика	48		ОК.1

Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
	_	часов	освоения	емые
тем	Содержание учебного материала: лекции,			компетен
	семинарские (практические) занятия;			(ОК ПК)
	лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
	самостоятельная работа обучающихся		4	
l T 2.1	2	3	4	010.0
Тема 3.1.	Элементы акробатики, упражнения в равновесии	8		OK.2
Содержание учебного				OK.3
Семинарские	Методика проведения практических занятий:	4	2	OK.4
(практические)	проведение строевых упражнений, упражнений в			OK.5
занятия	движении на осанку. ОРУ типа зарядки.			OK.6
	Акробатические упражнения: кувырки, стойки,			OK.7
	«мост». Упражнения в равновесии: соединения из 4-5			OK.8 OK.9
-	элементов. Подвижная игра – пионербол.	4		OK.9 OK.10
Самостоятельная	Подбор общеразвивающих упражнений без предмета	4		OK.10 OK.11
работа студентов	TO 6	10		ПК 1.1
Тема 3.2.	Комбинация по акробатике, прыжки через скакалку	12		ПК 1.1
Содержание учебного				ПК 1.3
Семинарские	Методика проведения практических занятий:	6	2	1110 3.2
(практические)	проведение строевых упражнений и разновидностей			
занятия	ходьбы и бега. ОРУ со скакалками. Акробатические			
	упражнения: соединения из 3-4 элементов. Прыжки			
	через скакалку (за 1 минуту/кол-во раз). ОФП:			
	поднимание туловища из положения лежа на спине,			
	руки за головой. Подвижная игра – пионербол с			
	элементами судейства. Методика проведения			
	практических занятий: организация и проведение			
C	подвижных игр и эстафет.	6		
Самостоятельная	ОФП: поднимание туловища из положения лежа на	0		
работа студентов	спине, руки за головой. Подбор общеразвивающих			
Тема 3.3.	упражнений с гимнастическими палками	0		
1ема э.э.	Упражнения в равновесии, поднимание туловища из	8		
C	положения лежа на спине			
Содержание учебного	•	4	2	-
Семинарские	Методика проведения практических занятий:	4	2	
(практические)	проведение строевых упражнений, разновидностей ходьбы и бега, ОРУ. ОРУ с гимнастическими			
занятия				
	палками. Эстафеты с применением гимнастических палок. Упражнения в равновесии: соединения из 4-5			
	элементов. Прыжки по кочкам, на препятствия. ОФП:			
	поднимание туловища из положения лежа на спине,			
	руки за головой. Методика проведения практических			
	занятий: организация и проведение подвижной игры,			
	эстафет.			
Самостоятельная	Подбор общеразвивающих упражнений с мячами.	4		-
работа студентов	Подоор оощеразвивающих упражнении с мичами.			
Тема 3.4.	Опорный прыжок	8		
Содержание учебного	* *	0		-
Семинарские	Согнув ноги; ноги врозь через козла в ширину и в	4	2	-
(практические)	длину.			
занятия	gamiy.			
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение гимнастики.	4		-
работа студентов	Классификация видов гимнастики. Особенности	"		
раоота студентов	личной гигиены и предупреждение травм			
Тема 3.5.	Выявление уровня освоения контрольных нормативов	12		-
1 CM a J.J.	по разделам программы (зачетное занятие)	12		
Содержание учебного				-
Содержание учесного	материала Методика проведения практических занятий:	6	2	-
Семинарские	титетодика проведения практических занятии.	U		<u> </u>

Иомор раздолор и	Исимоморание везнечев и тем	Объем	Уровень	Формиру
Номер разделов и	Наименование разделов и тем	часов	освоения	емые
тем	Содержание учебного материала: лекции,			компетен
	семинарские (практические) занятия;			ции
	лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
	самостоятельная работа обучающихся			
1	2	3	4	
(практические)	проведение ОРУ с предметами. ОРУ с мячами.			
занятия	Упражнения в равновесии: соединения из 4-5			
	элементов. Круговая тренировка на 5-6 станциях с			
	набивными мячами, с использованием			
	гимнастической стенки. Стретчинг. Досдача			
	контрольных нормативов.			
Самостоятельная	Составление комбинаций из изученных элементов	6		
работа студентов				
Раздел 4.	Легкая атлетика	48		ОК.1
Тема 4.1.	Бег на короткие дистанции	6		ОК.2
Содержание учебного				ОК.3
Семинарские	Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег	3		ОК.4
(практические)	по дистанции, финиширование. Бег 100 м			ОК.5
занятия	(контрольное упражнение). Методика проведения			ОК.6
	практических занятий: проведение эстафет с			ОК.7
	элементами беговых и прыжковых упражнений. Бег в			ОК.8
	медленном темпе с 3-4 ускорениями до 2 км.			ОК.9
Самостоятельная	Оздоровительное и прикладное значение легкой	3		ОК.10
работа студентов	атлетики			OK.11
Тема 4.2.	Эстафетный бег	6		ПК 1.1
Содержание учебного	материала			ПК 1.3
Семинарские	Техника приема и передачи эстафетной палочки:	2	2	ПК 3.2
(практические)	подводящие упражнения на месте, в движении, на			
занятия	дистанции. Эстафетный бег 4 х100 м (контрольное			
	упражнение)			
Самостоятельная	Классификация видов легкой атлетики	4		
работа студентов	•			
Тема 4.3.	Бег на средние дистанции. Кросс	20		
Содержание учебного				
Семинарские	Техника бега на средние дистанции: начало с высокого	10	2	
(практические)	старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом),			
занятия	финиширование. Кросс (бег по пересеченной			
	местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение,			
	бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому			
	и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по			
	пересеченной местности, финиширование. Кросс 1000			
	и 2000 м (контрольное упражнение).			
Самостоятельная	Особенности личной гигиены легкоатлета	10		
работа студентов				
Тема 4.4.	Кросс в чередовании с ходьбой	6		
Содержание учебного				
Семинарские	ОРУ в кругу. Специальные беговые и прыжковые	6	2	
(практические)	упражнения. Челночный бег и их разновидности. Бег			
занятия	100 метров. Кросс в чередовании с ходьбой до 3 км.			
	Методика проведения практических занятий:			
	проведение игр и эстафет с элементами беговых и			
	прыжковых упражнений.			
Тема 4.5.	Развитие силы и выносливости	10		
Содержание учебного	материала			
Семинарские	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые	5		
(практические)	упражнения. Упражнения на тренажерах. Кросс 500			
занятия	(1000) метров. Методика проведения практических		1	

тем Содержание учебного материала : лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся  1 2 3 занятий: проведение легкоатлетических эстафет. Правила соревнований по легкой атлетике.  5 Раздел 5. Волейбол 44 ОК.1 Тем 5.1. Приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах 20 ОК.2 Содержание учебного материала Вилия проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения на развития к оковая), Учебная игра волейбол. Самостоятельная работа отудентов Подбор упражнений с мячами. Приемы и передачи мяча в парах, тройках. Приемы и передачи мяча с подототовка. Подбор упражнений с мячами. ПК 1.3 Содержание учебного материала Семинарские Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча с подачи. Нападающий удар. Прием и пире раз сетку. Подачи мяча с подачи. Нападающий удар. Прием и передачи мяча с подачи. Нападающий удар. В прах и через сетку. Подачи мяча с подачи. Нападающий удар. В олейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.  Тема 5.3. Учебная игра Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.  Тема 5.3. Учебная игра Совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.  Тема 5.3. Учебная игра Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.  Тема 5.3. Учебная игра Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.  Содержание учебного материала Сомостоятельная осбенности личной гигиены, одежды, обуви. 4	Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
Семинарские (практические) занятия; дабораторные и контрольные работы; самостоительная работа обучающихся   3   4				_	
1	Тем				
Самостоятельная работа обучающихся   3   4   4   4   4   5   5   5   5   5   5					
1					(OK, IIK)
Занятий: проведение легкоатлетических эстафет.	1	самостоятельная раоота ооучающихся	2	4	
Правила сореннований по легкой атлетике.   5   5   5   5   5   5   5   5   5	1		3	4	
работа студентов Раздел 5. Волейбол 44 ОК.1  Тема 5.1. Приемы и передачи мяча сиизу и сверху в парах 20 ОК.2  Содержание учебного материала ОК.3  Соминарские (практические) занятия Обледения практических занятий: 10 3 ОК.4  проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения обледения приемами мяча сперку и снизу через сетку. Подачи мяча (прямая, боковая). Учебная пгра волейбол. ОК.9  Самостоятельная работа студентов Побор упражнений с мачами. 10 ОК.10  Тема 5.2. Приемы и передачи мяча в парах, тройках. 16 ПК 1.1  Гема 5.2. Приемы и передачи мяча в парах, тройках. 16 ПК 1.1  Гема 5.2. Приемы и передачи мяча в парах, тройках. 16 ПК 1.1  Гема 5.2. Приемы и передачи мяча в парах, тройках. 16 ПК 1.1  Гема 5.2. Приемы и передачи мяча в парах, тройках. 16 ПК 1.1  Содержание учебного материала Семинарские (практические) проведение гороевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча с подачи. Нападающий удар.  Самостоятельная работа студентов ображнения практических занятий: 8 пражнекой подготовки, организации активного отдахка.  Тема 5.3. Учебная игра  Содержание учебного материала Семинарские (практические) занятия (боковая, пражма). Прием мяча с подачи. Нападающий удар.  Самостоятельная работа студентов нигры практических занятий: 8 пражнае студентов отдахка. 10 ОК.10  Тема 5.1. Ловая и передача мяча, ведение, тактика игры 20 ОК.2  Содержание учебного материала Семинарские (практические) занятия (практические) занят	Сомостоятан ная		5		-
Раздел 5.   Волейбол		правила соревновании по легкои атлетике.	3		
Темя 5.1.   Приемы и передачи мяча снизу и сверху в парах		<b>Волейбол</b>	44		OK 1
Содержание учебного материала   ОК. 3   ОК. 4   ОК. 5   ОК.					_
Семинарские (практические)         Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении.         10         3         ОК. 4           занятия         Упражнения на развитие координационных способностей. Техника владения приемами мяча сверху и снизу через сетку. Подачи мяча (прямая, боковая). Учебная игра волейбол.         10         ОК. 7         ОК. 7         ОК. 8         ОК. 9         ОК. 9         ОК. 10         ОК. 11         ОК. 12         ОК. 20         ОК. 20         ОК. 20<			20		1
Практические   проведение строевых упражнений, ОРУ в движении.			10	3	
Упражнения на развитие координационных способностей. Техника владения приемями мяча сверку и снизу через сетку. Подачи мяча (прямая, боковая). Учебная игра волейбол.   ОК. 10			10		
Самостоятельная работа студентов Волейбол как средство совершенствования общей физической подтотовки, организации активного отдыха.  Тема 5.3. Учебная игра волейбол.  Содержание учебного материала  Самостоятельная работа студентов Индору упражнений с мячами.  Тема 5.2. Томак об оковая). Учебная игра волейбол.  Содержание учебного материала  Семинарские (практические) проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку. Подачи мяча (боковая, прямая). Прием мяча с подачи. Нападающий удар.  Самостоятельная работа студентов Особенности личной гитиены, одежды, обуви. 4 игре занятия  Сомержание учебного материала  Семинарские (практические) игре занятия (практические) игре заначных практических занятий: (практические) (практиче	` -				
Сверху и снизу через сетку. Подачи мяча (прямая, боковая). Учебная игра волейбол.   ОК. 8 оК. 9 оК. 10	Summin				
Самостоятельная работа студентов   Приемы и передачи мяча в парах, тройках. Разповидности подач.   ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2					
Самостоятельная работа сгудентов подбор упражиений с мячами.         10         ОК.10 ОК.11 Приемы и передачи мяча в парах, тройках.         16         ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 3.2           Содержание учебного материала         Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с сверку и снизу в парах и через сетку. Подачи мяча с сверку и снизу в парах и через сетку. Подачи мяча (боковая, прямая). Прием мяча с подачи. Нападающий удар.         8           Самостоятельная работа студентов (практические) занятия         Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.         8           Тема 5.3. Учебная игра         Учебная игра         8           Содержание учебного материала         Совершенствование раннее изученных элементов в игре занятия         4           Самостоятельная работа студентов         Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.         4           Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.1           Самостоятельная работа студентов         Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.         4           Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.1           Содержание учебного материала         Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правижении с мачами. Проведение практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мучами. В движении с мачами. В движении с мачами. В движении с места, в прыжение проведение с росемы, и занятий с места, в					ОК.9
работа студентов Подбор упражнений с мячами.  Тема 5.2. Приемы и передачи мяча в парах, тройках.	Самостоятельная	, 1	10		OK.10
Тема 5.2.         Приемы и передачи мяча в парах, тройках.         16         ПК 1.1           Содержание учебного материала         ПК 1.3           Семинарские (практические) занятия         Методика проведения практических занятий: в проведение строевых упражнений, ОРУ в движении.         8           Осмостоятельная работа студентов         Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.         8           Тема 5.3.         Учебная игра         8           Содержание учебного материала         8           Семинарские (практические) занятия         Соверпленствование раннее изученных элементов в игре занятия         4           Сомостоятельная работа студентов         Особенности личной гигиены, одежды, обуви.         4           (практические) занятия         Правила соревнований и судейства.         38           Раздел 6.         Баскетбол         38           Раздел 6.         Баскетбол         38           Семинарские (практические) проведение правований и судейства.         10           Содержание учебного материала         0K.3           Семинарские (практические) проведение стросвых упражнений, ОРУ в движении с занятий: 10         2           Сом, 5         ОК.9           Занятия         2. Игровые задания с мячами. 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в дрижений с места, в прыжке и после ведения, штрафные бр			10		ОК.11
Разновидности подач.			16		ПК 1.1
Семинарские (практические) проведение троевых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку. Подачи мяча (боковая, прямая). Прием мяча с подачи. Нападающий удар.  Самостоятельная работа студентов Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.  Тема 5.3. Учебная игра 8  Содержание учебного материала Семинарские практические) занятия  Самостоятельная работа студентов Правила соревнование раннее изученных элементов в игре занятия  Самостоятельная работа студентов Правила соревнований и судейства.  Раздел 6. Баскетбол 38 ОК.1  Тема 6.1. Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры 20 ОК.2 Содержание учебного материала Семинарские проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с занятия  1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с занятия  2. Игровые задания с мячами. 2. Игровые задания с мячами. 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).	Tema 3.2.		10		ПК 1.3
Семинарские (практические) данятия         Методика проведения практических занятий: проведения стросвых упражнений, ОРУ в движении. Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча (боковая, прямая). Прием мяча с подачи. Нападающий удар.         8           Самостоятельная работа студентов         Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.         8           Тема 5.3. Учебная игра         8           Содержание учебного материала         Совершенствование раннее изученных элементов в игре занятия         4           Самостоятельная работа студентов         Особенности личной гитиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.         4           Раздел 6. Баскетбол         За Васкетбол         38         ОК.1           Содержание учебного материала         Особенности личной гитиены, одежды, обуви. 1 Правила соревнований и судейства.         4         ОК.2           Содержание учебного материала         Особенности личной гитиены, одежды, обуви. 1 Ок.2         ОК.2         ОК.2           Содержание учебного материала         Ок.3         ОК.3         ОК.3           Семинарские (практические) занятия         1. Методика проведения практических занятий: 10         2         ОК.3           Ок. 5 ок.5 ок.6 мячами. 2. Игровые задания с мячами. 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении с мячами. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ок.6 о	Солержание учебного				ПК 3.2
(практические)       проведение строевых упражнений, ОРУ в движении.         занятия       Упражнения с мячами. Приемы и передачи мяча сверху и снизу в парах и через сетку. Подачи мяча (боковая, прямая). Прием мяча с подачи. Нападающий удар.         Самостоятельная работа студентов       Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.       8         Тема 5.3.       Учебная игра       8         Содержание учебного материала       Совершенствование раннее изученных элементов в игре занятия       4         Самостоятельная работа студентов       Особенности личной гигиены, одежды, обуви.       4         Раздел 6.       Баскетбол       38         Содержание учебного материала       ОК.2         Содержание учебного материала       ОК.2         Содержание учебного мятериала       ОК.2         Соминарские (практические) занятия       1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с оК.5       10         Содержание учебного мячами.       2. Игровые задания с мячами.       2. ОК.4         3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.       2. ОК.6         4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.       3. ПК 1.1         5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение)       3. ПК 3.2         6. Л			8		
Занятия			0		
Сверху и снизу в парах и через сетку. Подачи мяча (боковая, прямая). Прием мяча с подачи. Нападающий удар.   Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.   Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.   В	` • ′				
Самостоятельная работа студентов   Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.   В   Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.   В   В   В   В   В   В   В   В   В					
Удар.   Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.   Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.   В В В В В В В В В В В В В В В В В В					
Самостоятельная работа студентов         Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, организации активного отдыха.         8           Тема 5.3. Учебная игра           Содержание учебного материала           Семинарские (практические) занятия         Совершенствование раннее изученных элементов в игре занятия         4           Самостоятельная работа студентов         Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.         4           Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.1           Содержание учебного материала         0         ОСОДЕРАННОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВНОВ					
работа студентов физической подготовки, организации активного отдыха.  Тема 5.3. Учебная игра  Содержание учебного материала Семинарские (практические) игре занятия Самостоятельная работа студентов Правила соревнований и судейства.  Раздел 6. Баскетбол З8 ОК.1  Тема 6.1. Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры 20 ОК.2 Содержание учебного материала Семинарские (практические) проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с оК.5 ОК.5 оК.6  мячами. 2. Игровые задания с мячами. 2. Игровые задания с мячами. 2. Игровые задания с мячами. 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) оК.10  4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 ПК 1.3  ПК 1.3  Тема 6.1. ПК 3.2  ОК.10  ОК.10  ОК.10  ОК.10  ОК.10  ОК.11  ПК 1.3  ПК 3.2	Самостоятельная		8		-
Тема 5.3.         Учебная игра         8           Содержание учебного материала         Совершенствование раннее изученных элементов в игре         4           занятия         Особенности личной гигиены, одежды, обуви.         4           Самостоятельная работа студентов         Правила соревнований и судейства.         4           Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.2         ОК.2           Соминарские (практические)         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с оК.5 оК.5 оК.6         ОК.5           занятия         1. Методика проведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.         2         ОК.7           4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.         3         ПК 1.1           5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение)         3         ПК 1.2           6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2           7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение)         3         3					
Тема 5.3.         Учебная игра         8           Содержание учебного материала         Совершенствование раннее изученных элементов в игре         4         4           Занятия         Особенности личной гигиены, одежды, обуви.         4         4           Раздел б.         Баскетбол         38         ОК.1           Содержание учебного материала         Ос.2         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3         ОК.3           Семинарские (практические)         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с ок.5         10         2           занятия         Мячами.         2         ОК.5           3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.         2         ОК.9           4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.         3         ПК 1.1           5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).         3         ПК 3.2           6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2           7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).         3         3	311				
Содержание учебного материала         Совершенствование раннее изученных элементов в игре         4           Самостоятельная работа студентов Правила соревнований и судейства.         Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.         4           Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.1           Содержание учебного материала         ОК.2         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3         ОК.3           Семинарские (практические) занятия         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         ОК.5           Занятия         ОК.9         ОК.10         ОК.9         ОК.11         ОК.9         ОК.11         ОК.12         ОК.9         ОК.11         ОК.9         ОК.9         ОК.9         ОК.9	Тема 5.3.		8		-
Семинарские (практические) занятия         Совершенствование раннее изученных элементов в игре         4           Самостоятельная работа студентов         Особенности личной гигиены, одежды, обуви.         4           Раздел 6.         Баскетбол         38           Содержание учебного материала         ОК.2           Семинарские (практические) занятия         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         ОК.4           2. Игровые задания с мячами.         3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.         2         ОК.9           4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.         3         ОК.11 ПК 1.1           5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2           6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2	Содержание учебного				-
(практические) занятия         игре           Самостоятельная работа студентов         Особенности личной гигиены, одежды, обуви.         4           Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.1           Содержание учебного материала         ОК.2         ОК.2           Семинарские (практические) занятия         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         ОК.4           . Игровые задания с мячами.         2. Игровые задания с мячами.         2         ОК.7         ОК.6         ОК.7         ОК.9         ОК.9         ОК.9         ОК.10         ОК.11	•		4		
Занятия           Самостоятельная работа студентов         Особенности личной гигиены, одежды, обуви. Правила соревнований и судейства.         4           Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.1           Содержание учебного материала         0К.3         ОК.2           Семинарские (практические) занятия         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         ОК.4           Игровые задания с мячами.         2. Игровые задания с мячами.         2         ОК.7           3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.         2         ОК.9           4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.         3         ПК 1.1           5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2           6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2		<del>*</del>			
работа студентов         Правила соревнований и судейства.         38         ОК.1           Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.1           Тема 6.1.         Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры         20         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3         ОК.3           Семинарские (практические)         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         ОК.4           занятия         2. Игровые задания с мячами.         2. Игровые задания с мячами.         2         ОК.7           3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления)         2         ОК.9           изижении (по прямой, с изменением направления)         2         ОК.10           ОК.10         ОК.11         ПК 1.1         ПК 1.1           прыжке и после ведения, штрафные броски.         3         ПК 1.3           5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2           6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2	` •	•			
Раздел 6.         Баскетбол         38         ОК.1           Тема 6.1.         Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры         20         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3           Семинарские (практические)         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         ОК.4           занятия         мячами.         2         ОК.7         ОК.6         ОК.7           3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.         2         ОК.9           4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.         3         ПК 1.1           5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2           6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2           7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).         3         1	Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви.	4		
Тема 6.1.         Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры         20         ОК.2           Содержание учебного материала         ОК.3           Семинарские (практические) занятия         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         ОК.4         ОК.5         ОК.5         ОК.5         ОК.5         ОК.6         ОК.5         ОК.6         ОК.7         ОК.6         ОК.7         ОК.7         ОК.7         ОК.8         ОК.7         ОК.8         ОК.9         ОК.9         ОК.9         ОК.10         ОК.10         ОК.11         ОК.11         ПК 1.1         ПК 1.1         ПК 1.1         ПК 1.3         ПК 1.3         ПК 3.2         ПК 3.2         ОК.11         ПК 3.2         ОК.12         ОК.12         ОК.12         ОК.11         ПК 3.2         ОК.11         ПК 3.2         ОК.12	работа студентов	Правила соревнований и судейства.			
Содержание учебного материала         0K.3           Семинарские (практические)         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         0K.4         0K.5         0K.5         0K.5         0K.6         0K.5         0K.6         0K.5         0K.6         0K.6         0K.7         0K.7         0K.7         0K.8         0K.8         0K.9         0K.9         0K.9         0K.10         0K.10         0K.11         0K.12         0K.11         0K.12         0K.11         0K.11         0K.11         0K.12         0K.11         0K.11         0K.12         0K.11         0K.12         0K.11         0K.12         0K.12         0K.12         0K.12         0K.12         0K.12         0K.11         0K.13         0K.11         0K.13         0K.11         0K.13         0K.11         0K.13         0K.14         0K.12         0K.11         0K.12         0K.12         0K.12         0K	Раздел 6.	Баскетбол	38		ОК.1
Семинарские (практические)         1. Методика проведения практических занятий: проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.         10         2         ОК.4 ОК.5 ОК.5 ОК.5 ОК.5 ОК.6           занятия         2. Игровые задания с мячами.         2. Игровые задания с мячами.         2         ОК.7 ОК.7 ОК.8 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.9 ОК.10 ОК.10 ОК.11 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.1 ПК 1.3 упражнение).           4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.         3         ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2 ПК 3.2           5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение)         3         ПК 3.2           7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).         3         3	Тема 6.1.	Ловля и передача мяча, ведение, тактика игры	20		ОК.2
(практические) занятия       проведение строевых упражнений, ОРУ в движении с мячами.       ОК.5 ОК.6         занятия       2 Игровые задания с мячами.       2 ОК.7         3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.       2 ОК.8         4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.       ОК.10 ОК.11 ПК 1.1         5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).       3 ПК 3.2         6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)       3         7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).       3	Содержание учебного				ОК.3
Занятия       Мячами.       ОК.6         2. Игровые задания с мячами.       2 ОК.7         3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления)       2 ОК.8         мячами.       2 ОК.8         движении (по прямой, с изменением направления)       2 ОК.9         мячами.       2 ОК.8         ок.9       ОК.10         ОК.11       ОК.11         прыжке и после ведения, штрафные броски.       3 ПК 1.1         5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).       3         6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение).       3         7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).       3	Семинарские	1. Методика проведения практических занятий:	10	2	ОК.4
2. Игровые задания с мячами.       2       ОК.7         3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления)       2       ОК.8         1. Вроски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.       0K.10       ОК.11         5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).       3       ПК 1.1         6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)       3       ПК 3.2         7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).       3       3	•				ОК.5
3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 ПК 1.3 ПК 3.2 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 3	` • ·	мячами.			ОК.6
движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом.  4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.  5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).  6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение).  7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).  3 ОК.9 ОК.10 ОК.11 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2		2. Игровые задания с мячами.		2	ОК.7
шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 3 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение). 3 ПК 3.2		3. Ведение правой и левой рукой на месте и в		2	
4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски.       3       ОК.11         5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).       3       ПК 1.3         6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)       3       ПК 3.2         7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).       3       3		движении (по прямой, с изменением направления)		2	
прыжке и после ведения, штрафные броски.  5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).  3. ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 1.3 ПК 3.2  3. ПК 3.2  3. ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 3.2  3. ПК 3.2					
5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение).  6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)  7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).					
упражнение).  6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)  7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).				3	
6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение)  7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).					
упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).  3 3 3 3		• A /		3	ПК 3.2
7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение).					
упражнение).				3	
8. Ведение мяча с изменением направления		• •		3	
·		8. Ведение мяча с изменением направления			

Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
тем				компетен
	семинарские (практические) занятия;			ции (ОК, ПК)
	лабораторные и контрольные работы;			(OK, IIK)
	самостоятельная работа обучающихся			
1	2	3	4	
	(контрольное упражнение).		3	
	9. Бросок мяча после ведения (контрольное		3	
	упражнение).			
C	10. Штрафной бросок (контрольное упражнение).	10	2	
Самостоятельная	Баскетбол в системе физического воспитания.	10	2	
работа студентов	T	12		
Тема 6.2.	Техника игры в защите.	12		
Содержание учебного	*	6	2	
Семинарские	1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины.	6	2	-
(практические)	2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча,		2	
занятия	способы противодействия броскам в корзину.		2	-
	3. Групповые действия в защите (контрольное		3	
	упражнение).		2	-
Самостоятельная	Спортивные игры как средство совершенствования	6	2	
работа студентов	общей физической подготовки, организации активного			
	отдыха.	(		-
Тема 6.3.	Учебная игра.	6		
Содержание учебного		2	2	
Семинарские	Совершенствование раннее изученных элементов в	3	3	
(практические)	игре.			
занятия		2	2	
Самостоятельная	Особенности личной гигиены, одежды, обуви.	3	3	
работа студентов	Правила соревнований и судейства.	=0		OTA 1
Раздел 7.	Лыжная подготовка	70		OK.1
Содержание учебного	*			OK.2
Тема 7.1.	Особенности занятий физическими упражнениями	6		OK.3
	при различных погодных условиях			OK.4
Семинарские	Занятия физическими упражнениями в зимний	2	2	OK.5
(практические)	период. Техника безопасности на занятиях по лыжной			OK.6
занятия	подготовке. Подбор лыжного инвентаря.			OK.7
~	Прохождение дистанции до 3 км.			OK.8 OK.9
Самостоятельная	Лыжный спорт в системе физического воспитания.	4		OK.9 OK.10
работа студентов		1.5		OK.10 OK.11
Тема 7.2.	Попеременный двухшажный ход.	15		ПК 1.1
Содержание учебного				ПК 1.1
Семинарские	1. Скользящие шаги.	5	2	ПК 1.3
(практические)	2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе.		2	11K 3.2
занятия	3. Согласование работы рук и ног при попеременном		2	
	двухшажном ходе.			
	4. Попеременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная	Классификация видов лыжного спорта.	10	2	
работа студентов				
Тема 7.3.	Одновременные ходы	10		
Содержание учебного	*			
Семинарские	1. Одновременный бесшажный ход.	5	3	
(практические)	2. Одновременный одношажный ход.		3	
занятия	3. Одновременный двухшажный ход.		3	
Самостоятельная	Места занятий для лыжной подготовки.	5	2	
работа студентов				
Тема 7.4.	Коньковый ход	8		
	1			
Содержание учебного				

Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
I CM	семинарские (практические) занятия;			компетен
	лабораторные и контрольные работы;			ции (ОК, ПК)
				(011,1111)
1	самостоятельная работа обучающихся	3	4	
(практические)	скольжением.	3	7	
занятия	2. Одновременный двухшажный коньковый ход.		3	-
Summ	3. Одновременный одношажный коньковый ход.	1	2	
Самостоятельная	Подготовка лыж к занятиям.	4	2	-
работа студентов	Подготовки лиж к запятням.			
Тема 7.5.	Способы перехода с хода на ход	14		
Содержание учебного	*			
Семинарские	1. Переход с попеременного двухшажного хода на	3	2	
(практические)	одновременный		_	
занятия	2. Переход от одновременного хода к попеременному		2	-
	двухшажному.			
Самостоятельная	Эстафеты, игры на лыжах и с лыжами.	11	2	
работа студентов				
Тема 7.6.	Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах.	6		1
Содержание учебного				-
Семинарские	1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом,	3	3	-
(практические)	«полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».			
занятия	2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка		3	•
	отдыха. Спуск «лесенкой».			
Самостоятельная	Одежда, обувь и инвентарь для занятий лыжной	3	2	
работа студентов	подготовкой.			
Тема 7.7.	Повороты в движении и торможения	6		
Содержание учебного				-
Семинарские	1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом».	3	3	
(практические)	2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым	1	3	-
занятия	соскальзыванием», преднамеренное падение.			
Самостоятельная	Особенности личной гигиены лыжника.	3	2	
работа студентов				
Тема 7.8.	Ходьба на лыжах на время и выносливость.	5		
Содержание учебного				-
Семинарские	1. Прохождение дистанции 3 км.	5	3	-
(практические)	2. Прохождение дистанции 5 км.		3	
занятия	3. Прохождение дистанции 10 км.		3	
Раздел 8.	Новые виды спорта	40		-
Тема 8.1.	Аэробика	20		ОК.1
Содержание учебного	*			ОК.2
Семинарские	ОРУ под музыку. Специальные упражнения для	10	2	ОК.3
(практические)	улучшения телосложения. Основные движения	10		ОК.4
занятия	аэробики, шейпинга, калланетики, системы Пилатеса.			ОК.5
	Упражнения на растягивание.			ОК.6
Самостоятельная	Виды аэробики и ее характеристика. Применение	10	2	ОК.7
работа студентов	аэробики в культурно-массовых мероприятиях.			ОК.8
1	Подбор упражнений для растяжки мышц.			ОК.9
Тема 8.2.	Шейпинг	20		OK.10
Содержание учебного				ОК.11
Семинарские	Физические упражнения, избирательно-	10	2	ПК 1.1
(практические)	воздействующие на отдельные части тела и функции			ПК 1.3
занятия	организма. Комплексы упражнений по			ПК 3.2
	анатомическому признаку: для мышц туловища,			
	спины, брюшного пресса, ног.			
Самостоятельная	Возникновение шейпинга. Составление и проведение	10	3	1
работа студентов	упражнений по группам мышц.			
			•	•

Номер разделов и	Наименование разделов и тем	Объем	Уровень	Формиру
тем	Содержание учебного материала: лекции,	часов	освоения	емые
	семинарские (практические) занятия;			компетен ции
	лабораторные и контрольные работы;			(ОК, ПК)
	самостоятельная работа обучающихся			
1	2	3	4	
Раздел 9.	Туризм и спортивное ориентирование	16		ОК.1
Тема 9.1.	Узлы и топографические знаки.	8		ОК.2
Содержание учебного	1 1			ОК.3
Семинарские	1. Вязка улов.	4	2	ОК.4
(практические)	2. Топографические знаки.	1	2	OK.5
занятия	3. Прохождение туристической полосы препятствий.	1	3	ОК.6
Самостоятельная	Туризм и спортивное ориентирование в системе	4	2	ОК.7
работа студентов	физического воспитания. Классификация туризма и		_	ОК.8
paceta etypentes	спортивного ориентирования.			ОК.9
Тема 9.2.	Карта и компас	8		ОК.10
Содержание учебного				OK.11
Семинарские	1. Понятие о карте. Измерение расстояний.	4	2	ПК 1.1
(практические)	Определение азимута по карте, на местности.			ПК 1.3
занятия	2. Ориентирование на местности.	1	2	ПК 3.2
	3. Прохождение дистанции с поиском контрольных	1	3	1
	пунктов.			
Самостоятельная	Одежда и обувь туриста и ориентировщика.	4	3	
работа студентов	Оздоровление через туризм. Социальная адаптация			
раоота студентов	средствами туризма.			
Раздел 10.	Подвижные игры и эстафеты	40		ОК.1
Тема 10.1.	Пионербол	20		OK.1
Содержание учебного	<u>.</u>	20		OK.2 OK.3
содержание учесного	оматериала			OK.3 OK.4
Соминования	1. Пионербол с одним мячом.	10	2	OK.5
Семинарские (практические)	•	10	3	OK.6
` •	2. Пионербол с двумя мячами.		3	OK.7
занятия Самостоятельная	Паумамамия жампунунун ила в функцияния	10	2	OK.7
	Применение подвижных игр в физическом	10	2	OK.9
работа студентов Тема 10.2.	Воспитании.	10		OK.10
	1	10		OK.11
Содержание учебного		5	2	ПК 1.1
Семинарские	1. Игры на внимание.	- 3	2	ПК 1.3
(практические)	2. Игры на развитие физических качеств.		2	ПК 3.2
занятия	3. Игры на занятиях по спортивным играм.		2	
	4. Игры на занятиях по гимнастике.	-	2	
	5. Игры на воде.		2	
Самостоятельная	Организация подвижных игр в культурно-массовых	5	3	
работа студентов	мероприятиях. Подготовка и проведение игры.	1.0		
Тема 10.3.	Подвижные игры на местности	10		
Содержание учебного	*			
Семинарские	1. Игры на занятиях по легкой атлетике.	5	2	
(практические)			_	
ганятия	2. Игры на занятиях по лыжной подготовке.		2	
	3. Игры на занятиях по туризму и ориентированию.		2	
Самостоятельная	Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях.	5	3	
работа студентов				
Раздел 11.	Общая физическая подготовка	38		OK.1
Содержание учебного	материала			ОК.2
Семинарские	1. Упражнения на развитие силы, выносливости,	16	2	ОК.3
(практические)	быстроты, ловкости, гибкости.			ОК.4
занятия	2. Упражнения на снарядах, с отягощением, в		2	ОК.5
				ОК.6

Номер разделов и тем	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала: лекции, семинарские (практические) занятия; лабораторные и контрольные работы; самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Формиру емые компетен ции (ОК, ПК)
1	2	3	4	
	3. Тестирование физической подготовленности:		3	OK.7
	челночный бег, наклон вперед, прыжки через			ОК.8
	скакалку, прыжок в длину с места, поднимание			ОК.9
	туловища из положения лежа на спине.			ОК.10
Самостоятельная	Средства и методы развития физических качеств.	22	2	ОК.11
работа студентов				ПК 1.1
				ПК 1.3
				ПК 3.2
	ВСЕГО	404		

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

	Реализация рабочей програм	имы учеоной дисциплины предполагает наличие
3.1.1	учебного кабинета	_
3.1.2	лаборатории	_
3.1.3	зала	спортивный зал
		открытый стадион широкого профиля с элементами полосы
		препятствий

### 3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

No	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Учебно-практическое оборудование	
3.2.1.	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	Γ
	Бревно гимнастическое напольное	Д
	Бревно гимнастическое высокое	Д
	Козел гимнастический	Д
	Конь гимнастический	Д
	Перекладина гимнастическая	Д
	Брусья гимнастические, разновысокие	Д
	Брусья гимнастические, параллельные	Д
	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Д
	Канат для лазания, с механизмом крепления	Д
	Мост гимнастический подкидной	Д
	Скамейка гимнастическая жесткая	Γ
	Скамейка гимнастическая мягкая	Γ
	Комплект навесного оборудования	Д
	Контейнер с набором т/а гантелей	К
	Скамья атлетическая, вертикальная	Γ
	Скамья атлетическая, наклонная	Γ
	Стойка для штанги	Д
	Штанги тренировочные	Д
	Гантели наборные	К
	Коврик гимнастический	К
	Акробатическая дорожка	Д
	Маты гимнастические	Γ
	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	К
	Мяч малый (теннисный)	К
	Скакалка гимнастическая	К
	Мяч малый (мягкий)	К
	Палка гимнастическая	К
	Обруч гимнастический	К
	Коврики массажные	К
3.2.2.	Легкая атлетика	
	Планка для прыжков в высоту	Γ
	Стойки для прыжков в высоту	Γ
	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Γ
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д
	Номера нагрудные	К
3.2.3.	Спортивные игры	
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	К
	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д

	Мячи баскетбольные	К
	Стойки волейбольные универсальные	Д
	Сетка волейбольная	Д
	Мячи волейбольные	К
	Табло перекидное	Д
3.2.4.	Туризм	
	Палатки туристские (двух местные)	Γ
	Рюкзаки туристские	К
	Комплект туристский бивуачный	К
3.2.5.	Измерительные приборы	
	Пульсометр	Д
	Шагомер электронный	Д
	Комплект динамометров ручных	Д
	Динамометр становой	Д
	Тонометр автоматический	Д
	Весы медицинские с ростомером	Д

### Технические средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического	Примечания
	обеспечения	
	Технические средства обучения (средства ИКТ)	
	Телевизор с универсальной подставкой	Д
	Видеомагнитофон (видеоплейер)	Д
	Аудио-центр	Д
	Мультимедийный компьютер	Д
	Мультимедиа проектор	Д
	Стол для проектора	Д
	Экран (на штативе или навесной)	Д

#### 3.3. ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

В целях реализации компетентностного подхода в образовательном процессе используются следующие активные и интерактивные формы проведения занятий: компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, анализ конкретных ситуаций, кейс метод, психологические и иные тренинги, круглый стол (групповые дискуссии и дебаты), проблемное обучение, мозговой штурм или брейнсторминг, интеллект-карты, интернет-экскурсии (интерактивная экскурсия), экскурсионный практикум, мастер-класс, знаково-контекстное обучение, проектное обучение, олимпиада, лабораторные опыты, конференция, дистанционное обучение, работа в малых группах, социальные проекты (внеаудиторные формы - соревнования, фильмы, спектакли, выставки и др.), интерактивные лекции (применением видео- и аудиоматериалов) и др.

#### 3.4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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

Основные источники, включая электронные

No	Выходные данные издания	Год	Гриф
		издания	
1	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента:	2017	Реком.
1	учебное пособие / А.А. Бишаева Москва: КНОРУС		
	Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.	2017	Реком.
2	образования / А.А. Бишаева. 2-е изд., стер М.: Издательский центр		
	«Академия»		

Дополнительные источники, включая электронные

No	Выходные данные издания	Год	Гриф
		издания	
	Быченков, С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО /	2018	
1	С.В. Быченков, О.В. Везеницын. – 2-е изд. – Саратов:		
	Профобразование, Ай Пи Эр Медиа		
2	Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н.	2020	
2	Аллянов, И. А. Письменский. – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт		
2	Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский,	2020	
3	А. Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – Москва : КноРус		
	Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры +	2020	
4	еПриложение: дополнительные материалы: учебник / В. С. Кузнецов,		
	Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус		

#### Ресурсы Интернет

Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="http://www.minsport.gov.ru">http://www.minsport.gov.ru</a>, свободный

Об утверждении наставления по физической подготовке в вооруженных силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 21.04.2009 г. № 200 [Электронный ресурс] // Министерство обороны РФ: официальный сайт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://stat.doc.mil.ru/documents/extended search/more.htm?id=10748538@egNPA, свободный

Олимпийский комитет России: официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.olympic.ru/, свободный

Российское образование: федеральный портал [Электронный ресурс] / ФГАУ ГНИИ ИТТ "Информика»; гл. ред. А.Н. Тихонов. – Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php, свободный

Спортивная Россия: национальная информационная сеть [Электронный ресурс] / ИнфоСпорт. – Режим доступа: http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml, свободный

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

### 4.1 Банк средств для оценки результатов обучения

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, информационных сообщений.

Оценочные средства составляются преподавателем самостоятельно при ежегодном обновлении банка средств. Количество вариантов зависит от числа обучающихся.

Код компете нции	Наименование результата обучения	• •		
	Освоенные умения			
	Использование физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Способность использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка в рамках текущего контроля:  — результатов выполнения домашней работы  — результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий  — результатов тестирования  — экспертная оценка на практических занятиях	
	Усвоенные знания			
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Способность применить знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка в рамках текущего контроля:  — результатов выполнения домашней работы  — результатов выполнения индивидуальных контрольных заданий  — результатов тестирования  — экспертная оценка на практических занятиях	
	Основы здорового образа жизни	Знать основы здорового образа жизни	Оценка в рамках текущего контроля:  – результатов тестирования  – экспертная оценка на практических занятиях	
	Общие компетенции			
OK 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умение обосновывать выбор своей будущей профессии, ее преимущества и значимость на современном рынке труда России.	<ul><li>создание презентаций;</li><li>наблюдение;</li><li>экспертная оценка выполнения практического задания;</li></ul>	
OK 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul> <li>демонстрация эффективности и качества выполнения двигательных действий</li> <li>выполнение практических заданий</li> <li>самоконтроль при выполнении практических заданий</li> </ul>	<ul> <li>наблюдение;</li> <li>тестирование;</li> <li>экспертная оценка выполнения практического задания;</li> </ul>	
OK 3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных	- анализ качества достижений на уроках;	<ul><li>наблюдение;</li><li>тестирование;</li></ul>	

		D11600 11 H0 H0 H0 H0	24047047447
	ситуациях.	<ul> <li>выбор и подготовка соответствующих инвентаря, оборудования;</li> <li>самоконтроль в процессе выполнения работы;</li> <li>соблюдение техники безопасности</li> </ul>	— экспертная оценка выполнения практического задания;
OK 4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	<ul> <li>– эффективный поиск необходимой информации;</li> <li>– использование различных источников, включая электронные;</li> <li>– оценивание необходимости той или иной информации для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</li> </ul>	Собеседование.
OK 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.	проектирование презентаций в рамках самостоятельной работы.	Собеседование Подготовка презентаций
OK 6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.	<ul> <li>соблюдение нормативнозаконодательных актов</li> <li>выполнение работ в малых группах, звеньях, бригадах;</li> <li>формирование коммуникативных способностей (в общении с коллегами, руководством)</li> <li>создание толерантного пространства в коллективе;</li> </ul>	<ul> <li>наблюдение;</li> <li>тестирование;</li> <li>экспертная оценка выполнения практического задания;</li> <li>зачеты;</li> </ul>
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.	– организация деятельности воспитанников с учетом их интересов и возможностей.	Экспертная оценка совместных проектов.
OK 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	<ul> <li>рациональность организации самостоятельной работы в соответствии с задачами профессионального и личностного развития;</li> <li>своевременность сдачи заданий, отчетов</li> </ul>	Собеседование.
OK 9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.	<ul> <li>проявление интереса к</li> <li>инновациям в области</li> <li>профессиональной</li> <li>деятельности;</li> <li>демонстрация умения</li> <li>проектирования целей в</li> <li>соответствии нормативных</li> <li>документов и программы</li> <li>развития образовательного</li> <li>учреждения;</li> </ul>	Тестирование.

OK 10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья	поиск и реализация в образовательном процессе новых форм и способов организации учебной деятельности учащихся.      демонстрация соблюдения техники безопасности.	Собеседование. Защита плана работы.
OK 11	детей.  Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.  Профессиональные	<ul> <li>демонстрация знаний о педагогической профессии;</li> <li>планирование деятельности в соответствии с нормативными документами.</li> </ul>	Защита портфолио.
	компетенции		
ПК 1.1.	Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие	- определение целей, задач, содержания физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста - целесообразность выбора форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми с учетом возраста - составление плана мероприятий двигательного режима с учетом возраста и режимом работы образовательного учреждения - осуществление взаимосвязи плана работы с контролем (диагностикой)	Подготовка сообщений по изучаемым темам, выступления с сообщениями. Устный, письменный опрос. Самооценка, взаимооценка, внешняя оценка преподавателя. Оценка домашних заданий. Наблюдение и оценка на практических занятиях
ПК 1.3.	Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима	- показ техники выполнения физических упражнений, ритмических движений под 21 процессе выполнения двигательного режима. музыку - анализ проведения мероприятий двигательного режима (утренней гимнастики, физкультурного занятия, прогулки, закаливания, физкультурных досугов и праздников) в условиях дошкольного образовательного учреждения - организация мероприятий двигательного режима с учетом анатомофизиологических особенностей детей и санитарногигиенических приемов организации двигательной активности - соблюдение техники безопасности в процессе проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и дошкольного возраста - целесообразность подбора	Подготовка сообщений по изучаемым темам, выступления с сообщениями. Устный, письменный опрос. Самооценка, взаимооценка, внешняя оценка преподавателя. Оценка домашних заданий. Наблюдение и оценка на практических занятиях

		физкультурного оборудования	
		для реализации двигательного	
		режима	
ПК 3.2.	Проводить занятия с детьми	- организовывать и проводить	Подготовка сообщений по
	дошкольного возраста	групповые и индивидуальные	изучаемым темам,
		занятия;	выступления с сообщениями.
		- проводить коррекционную	Устный, письменный опрос.
		работу с детьми, имеющими	Самооценка, взаимооценка,
		нарушения познавательной	внешняя оценка
		сферы;	преподавателя. Оценка
		- использовать разнообразные	домашних заданий.
		методы, формы и средства	Наблюдение и оценка на
		организации деятельности	практических занятиях
		детей на занятиях;	
		- владеть способами	
		организации двигательной	
		деятельности. Осуществлять	
		профилактические действия в	
		целях оздоровления организма	

# 4.2 Примерный перечень вопросов и заданий для проведения промежуточной аттестации

Курс	Контрольные упражнения			Показ	атели	атели			
	Студенты	Юноши			Девушки				
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»		
2	Челночный бег 4x8 м, с.	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2,	11,0		
2	Бег 30 м, с.	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2		
2	Бег 60 м, с.	8,5	9,2	10,0	9,5	10,5	11,5		
2	Бег 100 м, с.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2		
2	Бег 3000 м, мин.	12,40	13,30	14,30					
2	Бег 2000 м, мин.				10,2	11,15	12,10		
2	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160		
2	Подтягивание на	12	10	7	30	25	20		
	высокой/низкой перекладине,								
	(кол-во раз)								
2	Сгибание и разгибание рук в	32	27	22	20	15	10		
	упоре, (кол-во раз)								
2	Наклоны вперед из положения	13	11	6	24	20	18		
	сидя, см								
2	Подъем туловища за 1 мин. из	50	40	35	44	36	33		
	положения лежа, (кол-во раз)								
2	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30		
2	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30		
2	Бег на лыжах 5 км, мин	27,00	28,00	30,00	бе	з учета време	ни		
2	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	80	75	70		
2	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	125	120		
2	Приседание на одной ноге с	7	5	3	5	4	2		
	опорой о стену (количество раз								
	на каждой ноге)								

Курс	Контрольные упражнения	Показатели						
	Студенты	Юноши			Девушки			
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
3	Челночный бег 4х8 м, с.	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	
3	Бег 30 м, с.	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	
3	Бег 60 м, с.	8,4	9,1	9,9	9,4	10,4	11,4	
3	Бег 100 м, с.	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
3	Бег 3000 м, мин.	12,40	13,30	14,30				
3	Бег 2000 м, мин.				10,2	11,15	12,10	
3	Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160	

3	Подтягивание на высокой перекладине/низкой, (кол-во раз)	12	10	7	30	25	20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
3	Наклоны вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
3	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	52	47	42	40	35	30
3	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
3	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
3	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	бе	з учета време	ни
3	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
3	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	130	125
3	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4	6	5	3

Курс	Контрольные упражнения			Показ	ватели		
	Студенты		Юноши			Девушки	
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
4	Челночный бег 4x8 м, с.	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
4	Бег 30 м, с.	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
4	Бег 60 м, с.	8,3	9,0	9,8	9,3	10,3	11,3
4	Бег 100 м, с.	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
4	Бег 3000 м, мин.	12,20	13,00	14,00			
4	Бег 2000 м, мин.				10,00	11,10	12,20
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
4	Подтягивание на высокой/низкой перекладине, (кол-во раз)	14	11	8	32	30	28
4	Сгибание и разгибание рук в упоре, (кол-во раз)	32	27	22	20	15	10
4	Наклоны вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
4	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа, (кол-во раз)	55	49	45	42	36	30
4	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
4	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
4	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	бе	з учета време	ни
4	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
4	Прыжок на скакалке, 1 мин., раз	130	115	80	135	130	125
4	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5	8	6	4