

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кандрашина Елена Александровна
Должность: Врио ректора ФГАОУ ВО «Самарский государственный экономический университет»
Дата подписания: 19.05.2022
Уникальный программный ключ:
7c0de09c11fcee6a1501e193db27847d0f00cb50

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«Самарский государственный экономический университет»

Сызранский филиал
Кафедра экономики и управление

УТВЕРЖДЕНО
Ученым советом Университета
(протокол № 9 от 31 мая 2022 г.)

АННОТАЦИЯ

Наименование дисциплины	ОУД.05 Физическая культура
Специальность	38.02.07 Банковское дело

Квалификация (степень) выпускника специалист банковского дела

Самара 2022

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является базовой дисциплиной общеобразовательной подготовки среднего общего образования основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.07 Банковское дело.

Рабочая программа ОУД.05 «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке специалистов среднего звена по специальности 38.02.07 Банковское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Целями дисциплины ОУД.05 «Физическая культура» являются:

- воспитание гражданственности, национальной идентичности, развитие физических качеств и способностей,
- совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В соответствии с поставленными целями преподавание дисциплины реализует следующие задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Изучение дисциплины ОУД.05 Физическая культура в образовательной программе обеспечивает формирование следующих результатов:

Личностных:

- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметных:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

Предметных.

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- для слепых и слабовидящих обучающихся:
- сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:
- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура обучающиеся должны:

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Знать:

- историческое развитие физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития физических качеств;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
лабораторные работы	-
практические занятия	113
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
<i>Самостоятельная работа</i>	-
Консультация	-
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический раздел		6	
<p>Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных предпосылок функционирования физической культуры и личности, умения адаптивно, творчески использовать различные формы, средства и методы физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.</p> <p>Теоретические занятия в обобщенном виде содержат: основные понятия и термины; ведущие идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам даются рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях физической культурой.</p>			
Тема 1.1. Физическая культура и основы здорового образа жизни	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных предпосылок функционирования физической культуры и личности, умения адаптивно, творчески использовать различные формы, средства и методы физической культуры для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.</p> <p>Теоретические занятия в обобщенном виде содержат: основные понятия и термины; ведущие идеи; основные закономерности, теории, принципы, положения, раскрывающие сущность явлений в физической культуре, объективные связи между ними; тематическую информацию и научные факты, объясняющие и формирующие убеждения. По некоторым темам даются рекомендации по предметно-операциональному использованию полученных знаний и приобретению практического опыта в занятиях физической культурой.</p>	6	2

	<p>Содержание. Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции, Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры спорта туризма охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью сеансы аутотренинга релаксации и самомассажа банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	2	3
Раздел 2. Практический раздел (методико-практический)		8	
<p>Методико-практические занятия предусматривают освоение, самостоятельное расширенное и творческое воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессиональных жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.</p> <p>Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студента к практическому овладению определенной методикой.</p> <p>Методико-практические занятия проводятся по следующей схеме:</p> <ul style="list-style-type: none"> • в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению; • преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; • студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя; • под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания, студентам предлагаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов и способов. <p>Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в</p>			

изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.			
Тема 2.1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками	Содержание учебного материала Характеристика понятий «двигательная привычка», «двигательное умение», «двигательный навык». Значение безусловных двигательных рефлексов при овладении двигательными навыками. Дидактические принципы обучения, необходимые при освоении и совершенствовании новых двигательных действий (навыков).	2	3
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Передвижение по пересеченной местности. Оздоровительная ходьба	2	3
Тема 2.2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции	Содержание учебного материала Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции Характеристика понятий «работоспособность», «утомление», «усталость». Методы определения и оценки работоспособности. Методика проведения функциональных проб для оценки деятельности сердечно-сосудистой системы. Методики применения различных средств для повышения уровня физической работоспособности.	2	3
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Применение средств физической культуры и спорта для направленной коррекции работоспособности	2	3
Тема 2.3. Основы методики самомассажа	Содержание учебного материала Физиологическое воздействие массажа на организм. Виды и приемы массажа (восстановительного, спортивного). Методика применения основных приемов массажа. Техника выполнения массажных приемов.	2	3
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Самомассаж поверхности бедра, коленного сустава, голени, стопы и голеностопного сустава. Самомассаж шейного отдела, головы и лица, грудной клетки,	2	3

	спины и таза		
Тема 2.4. Методика корректирующей гимнастики для глаз	Содержание учебного материала Причины ухудшения зрения. Методика самомассажа для глаз. Задачи и содержание корректирующей гимнастики для глаз. Методика корректирующей гимнастики для глаз в режиме учебной деятельности.	2	3
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Релаксационные упражнения для снятия зрительного напряжения и утомления, восстановления работоспособности. Специальные упражнения для тренинга глазодвигательных мышц. Специальные упражнения для тренинга цилиарных мышц глаз	2	3
Раздел 3. Практический раздел (учебно-тренировочный)		90	
<p>Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений в применении средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; приобретением опыта совершенствования и коррекции физического развития, функциональных и двигательных возможностей, с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического самосовершенствования, формирования жизненных и профессионально значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек.</p> <p>Обучение двигательным действиям, развитие психофизических способностей, личностных качеств студентов осуществляются на учебно-тренировочных занятиях путем использования средств физической культуры и спорта. Подбор упражнений предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости.</p> <p>Используются физические упражнения из различных видов спорта, упражнения профессионально-прикладной направленности, оздоровительные системы физических упражнений.</p>			
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала Оздоровительные системы физического воспитания. Ритмическая гимнастика индивидуально подобранные композиции из упражнений выполняемых с разной амплитудой траекторией	2	3

	ритмом темпом пространственной точностью. Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных силовых и скоростно силовых упражнений комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии гимнастика при умственной и физической деятельности комплексы упражнений адаптивной физической культуры оздоровительные ходьба и бег.		
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Гимнастика. Комплексы упражнений	2	3
Тема 3.2. Спортивно оздоровительная деятельность	Содержание учебного материала Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний тестов и нормативов предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом, Готов к труду и обороне ГТО, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах в беге на короткие средние и длинные дистанции прыжках в длину и высоту, с разбега совершенствование технических приемов и командно тактических, действий в спортивных играх баскетболе волейболе футболе мини футболе технической и тактической, подготовки в национальных видах спорта.	2	
	В том числе, практических занятий	2	
	Практическое занятие. Совершенствование техники упражнений.	2	3
Тема 3.3. Прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2	3
	В том числе, практических занятий	2	

	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 3.4. Легкая атлетика. Короткие дистанции	Содержание учебного материала Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции (100 м) Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м,; бег по прямой с различной скоростью	8	3
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2	3
	Практическое занятие. Развитие быстроты, техника выполнения низкого старта	2	3
	Практическое занятие. Эстафетный бег	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 3.5. Легкая атлетика. Средние дистанции	Содержание учебного материала Легкая атлетика. Обучение технике бега на средние дистанции (2000, 3000 м). Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	10	3
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие. Обучение технике бега на длинные дистанции	2	3
	Практическое занятие. Кроссовая подготовка: равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)	2	3
	Практическое занятие. Кроссовая подготовка: бег на время	2	3
	Практическое занятие. Развитие специальной выносливости. Техника выполнения высокого старта	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3

Тема 3.6. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места	Содержание учебного материала Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	4	3
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Техника выполнения прыжка в длину с разбега, развитие быстроты, ловкости	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 3.7. Баскетбол. Обучение технике ловли и передачи мяча, одной и двумя руками.	Содержание учебного материала Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком)	8	3
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.	2	3
	Практическое занятие. Держание мяча, ловля мяча на месте, в движении.	2	3
	Практическое занятие. Передача мяча	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 3.8. Баскетбол. Обучение технике броска одной рукой.	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват	10	3
	В том числе, практических занятий	10	
	Практическое занятие. Передача мяча (одной рукой от плеча, одной рукой снизу, одной рукой «крюком»).	2	3
	Практическое занятие. Передача мяча (двумя руками от груди, двумя руками снизу)	2	3
	Практическое занятие. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	3
	Практическое занятие. Техника выполнения броска мяча одной рукой снизу «крюком».	2	3

	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
Тема 3.9. Баскетбол. Обучение технике ведения мяча.	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	8	3
	В том числе, практических занятий	8	
	Практическое занятие. Ведение мяча. Остановки, повороты	2	3
	Практическое занятие. Техника выполнения бросков мяча в кольцо	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
Тема 3.10. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху	Содержание учебного материала Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Исходное положение (стойки), перемещение, подача.	18	3
	В том числе, практических занятий	18	
	Практическое занятие. Стойки, прием и передача мяча двумя руками сверху. Общая физическая подготовка	2	3
	Практическое занятие. Верхняя прямая подача, обучение. Общая физическая подготовка (упражнения в парах).	2	3
	Практическое занятие. Техника выполнения нападающего удара (обучение).	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
	Практическое занятие. Командные действия в нападении	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
	Практическое занятие. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	2	3

Тема 3.11. Волейбол. Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.	18	3
	В том числе, практических занятий	18	
	Практическое занятие. Комплекс упражнений с набивными мячами	2	3
	Практическое занятие. Перемещения, прием и передача мяча двумя руками снизу	2	3
	Практическое занятие. Нижняя прямая подача, обучение.	2	3
	Практическое занятие. Нижняя боковая подача, обучение. Тактические действия в защите	2	3
	Практическое занятие. Основы техники блокирования.	2	3
	Практическое занятие. Командные действия в защите.	2	3
	Практическое занятие. Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом	2	3
	Практическое занятие. Игровая практика	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Раздел 4. Контрольный раздел		13	
Тема 4.1. Теоретические и методические знания, умения и навыки	Содержание учебного материала Раздел контроля занятий физической культуры обеспечивает оперативную, текущую и итоговую информацию о степени и качестве освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов. В учебных заведениях основными методами контроля знаний, умений и навыков учащихся являются: - устный опрос - практическая проверка	4	3

	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Упражнения для развития общей выносливости	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 4.2. Общая физическая и спортивно-техническая подготовка	Содержание учебного материала Методические принципы физического воспитания. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП.	5	3
	В том числе, практических занятий	5	
	Практическое занятие. Оценка уровня общей физической подготовки	1	3
	Практическое занятие. Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц ног, тазобедренного сустава. Упражнения для мышц шеи и туловища	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3
Тема 4.3. Профессионально-прикладная физическая подготовка и жизненно необходимые умения и навыки	Содержание учебного материала Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).	4	3
	В том числе, практических занятий	4	
	Практическое занятие. Упражнения для развития игровой ловкости, специальной выносливости, скоростно-силовых качеств	2	3
	Практическое занятие. Выполнение заданий для оценки двигательных умений	2	3

Курсовой проект (работа) (не предусмотрена)		
Самостоятельная учебная работа обучающегося над курсовым проектом (работой) (не предусмотрена)		
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	
Всего:	117	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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