**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКИ ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Тамбовское областное государственное бюджетное**

**образовательное учреждение**

**среднего профессионального образования**

**«Уваровский химико-технологический колледж»**

*Утверждаю:*

*Зам.директора по УР*

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2014\_\_г.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2015\_г.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2016\_\_г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

На **2014-2015** уч. год **2015-2016** уч. год уч. год

по дисциплине Физическая культура\_\_\_\_

*(наименование дисциплины)*

Составлен на основании рабочей программы, утвержденной \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(кем, когда утверждена программа)*

Рассмотрен на заседании предметной (цикловой) комиссии\_\_\_ Общеобразовательных дисциплин

*(наименование комиссии)*

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_

Специальность/профессия **:** 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений»

(код, наименование специальности/профессии)

Преподаватель(и) . *(Ф.И.О.)* Рудакова Н.В.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Курс | Семестр | Максимальная учебная нагрузка (час) | Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час) | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час) | в том числе | | | | Кол-во обязательных контрольных работ по программе | Форма промежуточной аттестации |
| занятия на уроках теория (час) | Лабораторные работы (час) | Практические занятия (час) | Курсовое проектирование (час) |
| 3 | 5;6 | 83 | 81 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |
| 4 | 7;8 | 86 | 82 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |
| 5 | 9;10 | 83 | 79 | 4 | 4 |  |  |  | 1 | зачёт |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего по дисциплине: | | 252 | 242 | 10 | 10 |  |  |  |  |  |

Председатель предметной (цикловой) комиссии *(подпись, Ф.И.О.)*

Председатель предметной (цикловой) комиссии *(подпись, Ф.И.О.)*

Председатель предметной (цикловой) комиссии *(подпись, Ф.И.О.)*

**II. Содержание календарно-тематического плана 3 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **занятий** | **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Количество часов** | | **Вид занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** | |
| **аудиторных занятий** | **внеаудиторной (самос**  **тоятель**  **ной работы)** |
| **Виды внеаудиторной (самостоятельной работы)** | **Основная и дополнительная литература** |
| 1 | 2 | 3 | | **4** | **5** | **6** | |
|  | **Раздел 1. Теоретический** | 2 | 81 |  |  |  |  |
|  | Тема 1.«Здоровый образ жизни**»** | 2 |  |  |  |  |  |
| 1 | Тема 1.1. Резервы организма. Внешняя среда  Содержание. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».  Резервы организма.  Экология. Общество. Гигиена тела. Наркомания. | 1 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 76-81). |
| 2 | Тема 1.2. Внутренняя среда. Рациональный режим труда и отдыха  Содержание. Питание. Курение. Его роль в развитии заболеваний. Алкоголизм. Наркомания.  Физическая культура и здоровый образ жизни (ЗОЖ).  Роль ритмов в жизни человека. | 1 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 81-93). |
|  | **Раздел 2. Самостоятельная работа обучающегося** |  | 81 |  |  |  |  |
| **Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:**  1. **Для овладения знаниями**: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 76-93).  -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.  2.**Для закрепления и систематизации знаний**: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); Д.И2., Д.И8 -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;  **Тема 1. Здоровый образ жизни. (стр.76-93)**  Вопросы:  1. Дайте определение понятия «здоровье».  2. Что такое здоровый образ жизни?  3. Расскажите о резервах организма.  4. Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? Охарактеризуйте их  5. Что такое правильное питание?  6. Расскажите о дурных привычках и их воздействия на организм человека.  7. Что такое правильная организация режима труда студента?  8. Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни?  - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);  подготовка сообщений к выступлению на занятии;   - подготовка докладов, обзора литературы; -собеседование, дискуссии;  3**. Для формирования умений**: самостоятельное выполнение заданий;  -выполнение комплекса упражнений по образцу;  - решение ситуационных (профессиональных) задач;  - рефлексивный анализ профессиональных умений;  -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения). | | | | | | |
|  | **Всего теоретических часов**  **Самостоятельная работа** | 2 | 81 |  |  |  |  |
|  | **Всего 83** |  |  |  |  |  |  |

**II. Содержание календарно-тематического плана 4 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **занятий** | **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Количество часов** | | **Вид занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** | |
| **аудиторных занятий** | **внеаудиторной (самос**  **тоятель**  **ной работы)** |
| **Виды внеаудиторной (самостоятельной работы)** | **Основная и дополнительная литература** |
| 1 | 2 | 3 | | **4** | **5** | **6** | |
|  | **Раздел 1. Теоретический** | 4 | 82 |  |  |  |  |
|  | Тема 1. Физические способности человека | 2 |  |  |  |  |  |
| 1-2 | Тема 2.1. Сила. Выносливость. Быстрота, гибкость, ловкость.  Содержание. Основные физические способности (качества).  Понятия – сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.  Абсолютная, относительная сила. Развитие силы. | 2 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 96--100). |
|  | Тема2. Основы спортивной тренировки | 2 |  |  |  |  |  |
| 3 | Тема 3.1 Схема построения занятия. Виды спортивной подготовки. Самоконтроль в процессе физического воспитания.  Содержание. Как правильно оценить физическую подготовленность студента по тестам программы. Как работать над повышением физических качеств.  Примерная форма заполнения дневника самоконтроля. | 1 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 102--111). |
| 4 | Тема 3.2. Советы для занимающихся самостоятельно.  Содержание. Как заняться  своим физическим совершенствованием.  Утренняя гимнастика. Коррекция фигуры. Развитие общей выносливости. Развитие силы. Атлетическая гимнастика. Развитие скоростно-силовых качеств. Ритмическая гимнастика. | 1 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 111--122). |
|  | **Раздел 2. Самостоятельная работа обучающегося** |  | 82 |  |  |  |  |
| **Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:**  1. **Для овладения знаниями**: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 96-122).  -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.  2.**Для закрепления и систематизации знаний**: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); Д.И2., Д.И8 -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;  **Тема 1. Физические способности человека.(стр.96-100)**  Вопросы:  Перечислите основные физические способности (качества).  Что такое абсолютная и относительная сила? Назовите методы развития силы.  Что такое выносливость? Как она связана с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами? Расскажите о методике развития силы.  Что такое быстрота? Какие методы её развития вы знаете? От каких показателей зависит скорость пробега на дистанции 100м.?  Что такое гибкость? Расскажите о методике её развития.  Дайте определение ловкости. В каких видах спорта она проявляется больше всего?  **Тема 2 Основы физической и спортивной подготовки(стр.102-122)**  Вопросы:  Как оценивается ваша физическая подготовленность по тестам программы?  Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка?  Как изменились у вас рост и масса тела за 1 год (2года)?  В связи с изменением роста и массы тела как изменились у вас абсолютная и относительная сила?  Проанализируйте состояние врачебного контроля в вашем колледже.  - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);  подготовка сообщений к выступлению на занятии;   - подготовка докладов, обзора литературы; -собеседование, дискуссии;  3**. Для формирования умений**: самостоятельное выполнение заданий;  -выполнение комплекса упражнений по образцу;  - решение ситуационных (профессиональных) задач;  - рефлексивный анализ профессиональных умений;  -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения). | | | | | | |
|  | **Всего теоретических часов**  **Самостоятельная работа** | 4 | 82 |  |  |  |  |
|  | **Всего 86** |  |  |  |  |  |  |

**II. Содержание календарно-тематического плана 5 курс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **занятий** | **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Количество часов** | | **Вид занятий** | **Материально-техническое обеспечение занятия, Интернет-ресурсы** | **Задания для обучающихся** | |
| **аудиторных занятий** | **внеаудиторной (самос**  **тоятель**  **ной работы)** |
| **Виды внеаудиторной (самостоятельной работы)** | **Основная и дополнительная литература** |
| 1 | 2 | 3 | | **4** | **5** | **6** | |
|  | **Раздел 1. Теоретический** | 4 | 79 |  |  |  |  |
|  | Тема1. Спорт в физическом воспитании студентов | 2 |  |  |  |  |  |
| 1 | Тема 1.1 Спортивная деятельность и спортивная классификация  Содержание. Выдающиеся спортсмены – студены. Спортсмены нашей области.  Единая Всероссийская спортивная классификация. | 1 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 127-130). |
| 2 | Тема 1.2. Выбор вида спорта.  Содержание. Выбор вида спорта для регулярных занятий.  Виды спорта развивающие силу, выносливость, ловкость. | 1 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 130-133) |
|  | Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка | 2 |  |  |  |  |  |
| 3 | Тема 2.1 Цели, задачи и средства профессионально-прикладной физической подготовки.  Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка.  Ведущие психофизические качества в профессии. | 1 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с.( стр 144-146) |
| 4 | Тема 2.2 Формы  профессионально-прикладной физической подготовки. Производственная гимнастика.  Содержание. Виды спорта и физические упражнения, способствующие развитию качеств, важных в профессии.  Профессиограмма вашей профессии | 1 |  | лекция | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. Пособия. | Чтение литературы по разделу http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | ОИ1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л  [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm): учеб. пособия для студентов СПО. — М., Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 146-148) |
|  | **Раздел 2. Самостоятельная работа обучающегося** |  | 79 |  |  |  |  |
| **Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:**  1. **Для овладения знаниями**: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) учеб. пособия для студентов СПО. – 8 –е изд., М.: Изд.центр «Академия», 2008.-176 с. ( стр 127-130., стр 144-148).  -составление плана текста; конспектирование текста; выписки из текста; работа со словарями и справочниками; использование компьютерной техники и сети Интернет и др.  2.**Для закрепления и систематизации знаний**: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, дополнительной литературы); Д.И2., Д.И8 -составление плана и тезисов ответа; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы;  **Тема1. Спорт в физическом воспитании студентов ( стр. 127-130; ).**  Вопросы:  Каких выдающихся спортсменов- студентов вы знаете?  Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация?  Что лежит в основе выбора вида спорта для регулярных занятий?  Назовите виды спорта, развивающие силу, выносливость, ловкость.  **Тема 2. Профессионально-прикладная физическая подготовка ( стр. 144-148).**  Вопросы:  Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка?  Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии?  Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств, важных в вашей профессии?  Составьте профессиограмму вашей профессии.  - аналитическая обработка текста (аннотирование, рецензирование, реферирование);  подготовка сообщений к выступлению на занятии;   - подготовка докладов, обзора литературы; -собеседование, дискуссии;  3**. Для формирования умений**: самостоятельное выполнение заданий;  -выполнение комплекса упражнений по образцу;  - решение ситуационных (профессиональных) задач;  - рефлексивный анализ профессиональных умений;  -упражнения спортивно-оздоровительного характера, упражнения на тренажере; - выполнение различных видов самостоятельной работы в том числе и по физической культуре (практические упражнения). | | | | | | |
|  | **Контрольная работа**  **Зачёт** | 1 |  |  |  |  |  |
| **Всего теоретических часов**  **Самостоятельная работа** | 4 | 79 |  |  |  |  |
|  | **Всего 83** |  |  |  |  |  |  |

**итИого**

**Итого 252**

**III. Используемая литература**

**Основные источники (ОИ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | **Издательство и год издания** |
| **ОИ1** | [Физическая](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) [культура](http://hl.mailru.su/mcached?q=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%9D%D0%9F%D0%9E%20-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0&c=12-1%3A274-1&r=2334707&rch=l&qurl=http%3A//nashaucheba.ru/v22508/%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25BE%25D0%25B3%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25BC%25D0%25BC%25D0%25B0-%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F_%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0_%25D0%25B4%25D0%25BB%25D1%258F_%25D1%2581%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25B8_%25D0%25BD%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BF%25D0%25BE_%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BC_%25D0%25B3%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BC&fr=webhsm) учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008.-176с. | Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын | Учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2008.-176с. |
| **ОИ2** | Баскетбол: Теория и методика обучения | Д.И.Нестеровский | Учеб. пособие. – 4-е изд.,- М.:Издательский центр«Академия»,2010 |
| **ОИ3** | Спортивные игры: техника. Тактика, методика обучения | Ю.Д.Железняк,  Ю.М. Портнова | Учебное для студ.-6-е изд.,М: Издательский центр «Академия», 2010 |
| **ОИ4** | Легкая атлетика | Н.Г.Озолин , В.И.Воронкин, | Учеб. пособие - М.: ФиС. 1989. |
| **ОИ5** | Гимнастика | И.Л. Журавин,  Н.К. Меньшиков, О.В Загрядская, | Учеб. пособие-2-е изд.,- М.: Издательский центр «Академия» 2002. |

**Дополнительные источники (ДИ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Автор** | | **Издательство и год издания** | |
| **ДИ1** | Самостоятельная работа студентов по физической культуре. | Туревский И.М | | Уч. пособие. - М. 2003-176с. | |
| **ДИ2** | Теория и методика физического воспитания и спорта | Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов | | Уч. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2008 | |
| **ДИ3** | Настольная книга учителя физической культуры. | Б.И.Мишин | | М: Астрель - ACT, 2002. | |
| **ДИ4** | Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. | Г.С.Туманян | | Уч. пособие. - М.: Изд. цен. «Академия», 2009. | |
| **ДИ5** | Гигиена физического воспитания и спорта | Г.И.Коваль | | Уч.пос. для студ. Изд. Цен. «Академия», 2009. | |
| **ДИ6** | Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях | С.П.Тимофеев  В.В.Луханин | | Метод.реком.-Белгород., регион. инст.,2004г. | |
| **ДИ7** | История физической культуры и спорта | Б.Р.Голощапов | | Уч.пос. для студ. Изд. Цен. «Академия» ,2010. | |
| **ДИ8** | Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» | Ю.Д.Железняк  В.М.Минбулатов | | Уч.пос. для студ. Изд. Цен. «Академия», 2010. | |
| **Интернет- ресурсы (И-Р)** | | | | | |
|  | http://www.fizkult-ura.ru/books/theory | |  | |  |
|  | http://lesgaft.spb.ru/3208 | |  | |  |

**Варианты вопросов контрольной работы.**

**Вариант № 1**

1.Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

2.Основы методики закаливания.

3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Вариант№2**

1.Основы здорового образа жизни.

2.Методика организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями и спортом.

3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

**Вариант№3**

1.Социально-психологические и психофизиологические особенности студентов.

2.Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры в регулировании работоспособности.

3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

**Вариант № 4**

1.Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания.

2.Основы методики самомассажа.

3. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Вариант № 5**

1.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

2.Методика корректирующей гимнастики для глаз.

3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

**Вариант № 6**

1.Организация и методики проведения занятий по физическому воспитанию в специальном учебном отделении.

2.Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями или тренировочной направленности.

3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

**Вариант№7**

1.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. 2.Методика проведения учебно-тренировочного занятия

3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характеристика труда.

Вариант№8.

1.Содержание практического раздела [учебной программы](http://pandia.ru/text/category/uchebnie_programmi/) со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

2.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.

3.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП.

**Вариант № 9**

1.Профессиональная прикладная физическая подготовка студентов.

2.Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

3.Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.

**Вариант № 10**

1.Физическая культура в [профессиональной деятельности](http://pandia.ru/text/category/professionalmznaya_deyatelmznostmz/) специалиста.

2.Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

3.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

# **Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. – 6-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480с.

2. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебн. Пособие – 3-е изд., - М.: Издательский центр «Академия» 2005. – 144 с.

**3. Решетников Н.В., Кислицин., Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, 8-е изд., испр.-М.: Изд. Цент «Академия», 2008г**

**Решетников Н.В., Кислицин., Физическая культура: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений, 3-е изд., испр.-М.: Изд. Цент «Академия», 2004г**

Дополнительные источники:

3.Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебн. пособ. – М.: Издательский центр «Академия». 2002. -312 с.

4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов по физической культуре: Учеб пособие. - М. 2003

5. Г.И.Попов. Биомеханика: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия» , 2009. – 256 с.

6. С.Н. Попов, Н.М.Валеев. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие. – 7-е изд., - – М.: Издательский центр «Академия» , 2009. – 416 с.

7. Г.С.Туманян. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб. пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 336 с.

8. Федеральный закон от 29.04.99 №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

9. Закон «О физической культуре и спорте в Тамбовской области» от 17.05.98 г. Приказ Минобразования РФ от 16.07.2002 №2715/227/166/19

«О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ».

10. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников

умственного труда. - М: Знание, 1987.

11. Кун Л. Всемирная история физической культуры и спорта. Под общей

ред. В.В. Столбова. - М.: Радуга. 1982

12.Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры -М.: ФиС, 1990.

13. Ли В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2001.