

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.10 Физическая культура
19.01.10 Мастер производства молочной продукции
по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО», протокол №3 от 21 июля 2015 года.

РАССМОТРЕНА

Цикловой методической комиссией
Математических и естественнонаучных
Дисциплин

подпись

(протокол от 30.08.2016г. №1)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР
ОГБПОУ КТТ

_____ М.Н.Терентьев

_____20__г.

Разработчик: Кисаров Андрей Иванович – преподаватель физической культуры
ОГБПОУ КТТ

Содержание	
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с примерной программой учебной дисциплины «Физическая культура», рекомендованной ФГАУ «ФИРО», по специальности 19.01.10 Мастер производства молочной продукции

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на заочном отделении.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: общеобразовательный цикл. Базовые учебные дисциплины.

1.3. Программа ориентирована на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- 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;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. Достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на основании рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной программы обучающегося 257 часа, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

В рамках учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК-02. Организовать деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителями. Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Тема 2.1.2. Гимнастика. Тема 2.1.3.1. Волейбол. Тема 2.1.3.2. Баскетбол. Тема 2.1.4. Лыжная подготовка. Тема 2.1.5. профессионально – прикладная физическая подготовка.

ОК-3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы. Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Тема 2.1.2. Гимнастика. Тема 2.1.3.1. Волейбол. Тема 2.1.3.2. Баскетбол. Тема 2.1.4. Лыжная подготовка. Тема 2.1.5. профессионально – прикладная физическая подготовка.

ОК-6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Тема 2.1.2. Гимнастика. Тема 2.1.3.1. Волейбол. Тема 2.1.3.2. Баскетбол. Тема 2.1.4. Лыжная подготовка. Тема 2.1.5. профессионально – прикладная физическая подготовка.

ОК-08 . Использовать воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Тема 2.1.2. Гимнастика. Тема 2.1.3.1. Волейбол. Тема 2.1.3.2. Баскетбол. Тема 2.1.4. Лыжная подготовка. Тема 2.1.5. профессионально – прикладная физическая подготовка.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

« ФИЗКУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	257
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	171
выполнение контрольных нормативов	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
-подготовка реферата;	-
-совершенствование двигательных умений, навыков и развитие двигательных способностей по разделам физической культуры:	-
-лёгкая атлетика	24
-гимнастика	22
--баскетбол	20
-волейбол	10
-профессионально-прикладная физическая подготовка	10
Итоговая аттестация в форме зачета - 2, дифференцированного зачёта - 2	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов			Осваиваемые компетенции
		Макс.	С/р.	Ауд	
		257	86	171	
1	2	3	4	5	6
Раздел 1. <u>Введение. Цели и задачи физического воспитания обучающихся.</u>	<p><u>Обучающийся должен уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать и проводить самостоятельные занятия; - контролировать состояние своего организма во время занятий физическими упражнениями; - анализировать уровень своей физической подготовленности, вносить коррективы для ее повышения; - соблюдать личную гигиену, проводить закаливающие процедуры; <p><u>Обучающийся должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основы законодательства РФ по физической культуре и спорту; - цели, задачи по физической культуре для обучающихся, требования рабочей программы; - роль физической культуры и спорта в развитии, становлении личности и обучающей профессиональной деятельности специалиста; - основы здорового образа жизни; - методику организации, планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; - основные методы и показатели самоконтроля при занятии физическими упражнениями, критерии оценки физической подготовленности; 	-	-	-	

	<ul style="list-style-type: none"> - основные правила личной и общественной гигиены; - требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности. 				
Тема 1.1. <u>Цели и задачи физического воспитания обучающихся.</u>	Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Цели и задачи физического воспитания обучающихся. Требования рабочей программы к обучающимся, контрольные нормативы и упражнения. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. Спортивно-оздоровительная работа в техникуме.	-	-	-	
Тема 1.2. <u>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни.</u>	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные средства, методы и принципы самостоятельных занятий. Планирование и регулирование физической нагрузки при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике вредных привычек. Режим дня, питания и отдыха. Личная и общественная гигиена. Закаливающие процедуры.	-	-	-	
Тема 1.3. <u>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</u>	Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма,	-	-	-	

<u>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.</u>	физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями по результатам показателей контроля. Дневник самоконтроля. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающегося. Динамика работоспособности и факторы ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.				
Раздел 2. <u>Практический.</u>		257	86	171	
Тема 2.1. <u>Легкая атлетика.</u>	<p><u>Обучающийся должен уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> –технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения: кроссовый бег, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с разбега, метание гранат с разбега; – выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике в соответствии с рабочей программой; – осваивать универсальные умения контролировать величину физической нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений; – проявлять физические качества: выносливость, скоростно-силовые, координацию движений, ловкость, прыгучесть и уметь составлять и проводить комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию этих качеств и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. <p><u>Обучающийся должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – основные правила соревнований по видам 	49	24	25	ОК-2,ОК-3, ОК-6, ОК-8

	<p>легкоатлетических упражнений, технику безопасности при выполнении этих упражнений;</p> <p>– методику составления и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике для развития двигательных способностей и совершенствования технических элементов в соответствии с требованиями рабочей программы;</p> <p>– анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений, выявлять ошибки, знать методику их исправления.</p>				
	Самостоятельная работа: техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта, техника бега на средние дистанции, техника высокого старта, техника бега на средние дистанции, техника бега на длинные дистанции, кроссовая подготовка.		24		
Тема 2.1.1. <u>Специально-беговые и прыжковые упражнения.</u>	Семенящий бег, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение.	5		3	
	Самостоятельная работа: закрепить специально - беговые упражнения.		2		
Тема 2.1.2. <u>Кроссовый бег.</u>	Высокий старт, бег по твердому грунту, бег по мягкому грунту, бег под уклон и на подъём, бег с изменением направления движения, бег по скользкому грунту, финиширование, тактика кроссового бега.	5		3	
	Самостоятельная работа: закрепить специально - беговые упражнения.		2		
Тема 2.1.3. <u>Бег на короткие дистанции.</u>	Низкий старт (выполнение движений по командам «На старт», «Внимание», «Марш»), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, бег по прямой, бег по виражу, тактика бега на короткие дистанции.	5		3	
	Самостоятельная работа: закрепить специально - беговые упражнения.		2		

Тема 2.1.4. <u>Прыжки в длину с места.</u>	Исходное положение перед прыжком, исходное положение перед толчком, толчок, техника полета, приземление.	5		3	
	Самостоятельная работа: прыжковая подготовка		2		
Тема 2.1.5. <u>Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».</u>	Специальные и подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега, разбег, толчок, техника полета, техника приземления, правила подбора разбега.	4		2	
	Самостоятельная работа: прыжки в длину из положения согнув ноги.		2		
Тема 2.1.6. <u>Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание».</u>	Специальные и подводящие упражнения для прыжков в высоту, прыжки в высоту с одного шага, с трех шагов, с полного разбега, техника преодоления планки в полете, техника приземления, правила подбора разбега, тактика прыжков в высоту с разбега.	6		2	
	Самостоятельная работа: отработать прыжки в высоту с одного шага.		4		
Тема 2.1.7. <u>Метание гранаты с разбега.</u>	Специальные и подводящие упражнения для метания гранаты, держания снаряда, финальное усилие в метании гранаты стоя лицом в сторону метания, стоя боком в сторону метания, метание со скрестного шага, метание с трех шагов, метание с полного разбега, правила подбора разбега.	5		2	
	Самостоятельная работа: отработать специальные и подводящие упражнения для метания гранаты.		3		
Тема 2.1.8. <u>Эстафетный бег.</u>	Техника держания эстафетной палочки, низкий старт с эстафетной палочкой, техника передачи эстафетной палочки в коридоре, тактика эстафетного бега.	6		3	
	Самостоятельная работа: отработка правила передачи эстафетной палочки.		3		

Тема 2.1.9. <u>Развитие двигательных способностей.</u>	Развитие общей выносливости, скоростной выносливости, прыгучести, координации движений, скоростно-силовых способностей.	8		4	
	Самостоятельная работа: Прыжок в длину с места Метание теннисного мяча Бег на дистанцию до 3000 м Бег 100, 200, 400, 800 м Прыжки в длину с разбега		4		
Тема 2.2. <u>Гимнастика.</u>	<p><u>Обучающийся должен уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять строевые упражнения на месте и в движении; – осваивать и выполнять упражнения на гимнастических снарядах; – моделировать физические нагрузки для развития двигательных способностей; – проявлять физические качества: силу, координацию движений, ловкость, статическую выносливость, скоростно-силовые качества. <p><u>Обучающийся должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – гимнастическую терминологию, правила техники безопасности при занятиях на снарядах, правила страховки и само страховки при выполнении гимнастических упражнений; – методику составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений с группой; – основные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и методику их исправления; – методику составления и проведения комплексов упражнений для самостоятельных занятий гимнастикой по развитию двигательных способностей и основных технических элементов. 	55	22	35	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-8

	Самостоятельная работа: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, подтягивание, отжимание, развитие гибкости, развитие мышц брюшного пресса, развитие силы мышц ног, развитие выносливости.		22		
Тема 2.2.1. <u>Строевые упражнения.</u>	Повороты на месте, ходьба на месте и в движении, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение в движении из одной колонны в две, три и т.д. и обратно.	7		3	
	Самостоятельная работа: развитие силы мышц ног.		4		
Тема 2.2.2. <u>Общеразвивающие упражнения.</u>	Упражнения без предметов, упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мячи, отягощения), упражнения у гимнастической стенки.	5		3	
	Самостоятельная работа: прыжки через скакалку.		2		
Тема 2.2.3. <u>Акробатические упражнения.</u>	Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках (юноши), мостик из положения лежа и стоя, равновесия, полушпагат и шпагат (девушки), переворот боком.	7		4	
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость.		3		
Тема 2.2.4. <u>Опорные прыжки.</u>	Девушки - «ноги врозь», «согнув ноги» через гимнастического козла; «ноги врозь», согнув ноги через гимнастического коня в ширину. Юноши - «ноги врозь» через гимнастического козла; «ноги врозь» через гимнастического коня в длину; «ноги врозь», согнув ноги через гимнастического коня в ширину.	7		4	
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног		3		
Тема 2.2.5. <u>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки).</u>	Ходьба, ходьба на носках, приставным шагом, острым шагом, повороты, равновесия, прыжки, седы, вскоки на бревно и соскоки.	6		4	
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног и рук		2		

Тема 2.2.6. <u>Упражнения на гимнастической перекладине (юноши).</u>	Висы, размахивания, подтягивания, подъём разгибом, переворот вперед и назад, подъём переворотом, выход силой, соскоки.	6		4	
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног и рук, правильность выполнения соскоков.		2		
Тема 2.2.7. <u>Упражнения на разновысоких брусьях (девушки).</u>	Висы на верхней жерди, размахивания изгибами, перемахивание ноги врозь в сед на нижнюю жердь, седы, повороты на нижней жерди, соскоки.	6		4	
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног и рук, правильность выполнения соскоков.		2		
Тема 2.2.8. <u>Упражнения на параллельных брусьях (юноши).</u>	Наскоки в упор на предплечья и в упор на руки, размахивания в упоре на предплечьях и руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, силой стойка на плечах, соскоки махом вперед и назад.	7		5	
	Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног и рук, правильность выполнения соскоков.		2		
Тема 2.2.9. <u>Развитие физических качеств.</u>	Силы, статической силы, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств.	6		4	
	Самостоятельная работа: закрепление физических упражнений на гибкость.		2		
Тема 2.3. <u>Спортивные игры. Баскетбол.</u>	<u>Обучающийся должен уметь:</u> – выполнять технические элементы игры в баскетбол; – владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности; – выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; – моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; – проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в	55	20	35	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-8

	<p>баскетбол и развитию физических качеств.</p> <p><u>Обучающийся должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях баскетболом; – основные правила соревнований, судейские жесты; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в баскетбол. 				
	Самостоятельная работа: техника ловли и передачи мяча, упражнение для мышц верхнего плечевого пояса, техника ведения мяча, общеразвивающие упражнения, техника броска мяча в кольцо.		20		
Тема 2.3.1. <u>Перемещения.</u>	Шагом, бегом, бегом с изменением направления движения, приставными шагами, спиной вперед.	7		5	
	Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения.		2		
Тема 2.3.2. <u>Ведение мяча.</u>	Левой, правой рукой; с переводом из правой в левую и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения.	7		5	
	Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения, ведение мяча.		2		
Тема 2.3.3. <u>Передачи мяча.</u>	Двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении).	7		5	
	Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения, ведение мяча, передача мяча.		2		
Тема 2.3.4. <u>Броски мяча по кольцу.</u>	Штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке.	8		5	
	Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения, броска в кольцо		3		

Тема 2.3.5. <u>Тактические действия игроков в защите.</u>	Зонная защита 2-3, 2-1-2, личная защита, защита с применением прессинга.	5		2	
	Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения		3		
Тема 2.3.6. <u>Тактические действия игроков в нападении.</u>	Нападение быстрым прорывом, против зонной защиты, против личной защиты, против прессинга, после вбрасывания из-за боковой линии.	7		5	
	Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения на скорость и ловкость.		2		
Тема 2.3.7. <u>Учебные игры.</u>	Проведение учебных игр с умением моделировать варианты технических элементов и тактических действий.	7		3	
	Самостоятельная работа: техника и тактика игры.		4		
Тема 2.3.8. <u>Развитие двигательных способностей.</u>	Развитие координации движений, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств.	7		5	
	Самостоятельная работа: Ведение мяча. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита. Ловля мяча с полукотскока. Передача мяча одной рукой.		2		
Тема 2.4. <u>Спортивные игры. Волейбол.</u>	<u>Обучающийся должен уметь:</u> – выполнять технические элементы игры в волейбол; – владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности; – выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; – моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; – проводить самостоятельные занятия по	48	10	38	ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-8

	<p>совершенствованию технических элементов игры в волейбол и развитию физических качеств.</p> <p><u>Обучающийся должен знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях волейболом; – основные правила соревнований, судейские жесты; – методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в волейбол. 				
	Самостоятельная работа: техника передвижений, техника передач, техника нападающего удара, блокирование, выполнение прыжковых упражнений.		10		
Тема 2.4.1. <u>Стойки и перемещения.</u>	<p>Стойки: основная, высокая, низкая.</p> <p>Перемещения: ходьба быстрым шагом, бег, скачок, выпад.</p>	6		4	
	Самостоятельная работа: упражнения на выносливость.		2		
Тема 2.4.2. <u>Подачи.</u>	Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, планирующая подача.	7		5	
	Самостоятельная работа: упражнения с мячом		2		
Тема 2.4.3. <u>Передачи мяча.</u>	Передача двумя сверху (вперед, над собой, назад), двумя руками сверху в прыжке, двумя руками снизу, одной рукой сверху.	6		4	
	Самостоятельная работа: упражнения с мячом, упражнения на координацию.		2		
Тема 2.4.4. <u>Прием мяча.</u>	Двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой, прием мяча двумя руками сверху с падением и перекатом на спину, прием мяча двумя руками сверху и снизу с выпадом в сторону и падением, прием мяча одной рукой в падении.	5		5	
Тема 2.4.5. <u>Тактические действия в нападении.</u>	Индивидуальные – точная подача в различные зоны или на слабого соперника; передача мяча после приема в свободную от соперников зону.	5		5	

	Командные – организация нападения через пасующего в зоне 2, организация нападения через пасующего находящегося в зоне 3, организация нападения через пасующего находящегося в зоне 4.				
Тема 2.4.6. <u>Тактика защиты.</u>	Организация защиты «углом назад», после подачи соперника, организация защиты «углом вперед» после подачи соперника, организация защиты после нападающего удара соперника и блокирования (одиночного, парного, группового) в зонах 2, 4, 6.	7		5	
	Самостоятельная работа: техника и тактика передачи мяча, упражнения на выносливость.		2		
Тема 2.4.7. <u>Учебные игры.</u>	Проведение учебных игр с умением моделировать вариант технических элементов и тактических действий, умением контролировать психоэмоциональное состояние во время игровой деятельности.	7		5	
	Самостоятельная работа: упражнения на выносливость, координацию, ловкость.		2		
Тема 2.4.8. <u>Развитие двигательных способностей.</u>	Скоростно-силовых, ловкости, прыгучести, координации движений.	5		5	
Тема 2.5. <u>Профессионально-прикладная физическая подготовка.</u>	<p><u>Обучающийся должен уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – выполнять комплексы физических упражнений для развития профессионально важных физических качеств; – выполнять контрольные упражнения и нормативы в соответствии с требованиями рабочей программы; – контролировать физическую нагрузку, психоэмоциональное состояние организма во время выполнения физических упражнений и выполнения трудовой деятельности во время прохождения практики. <p><u>Обучающийся должен знать:</u></p>	48	10	38	ОК-2,ОК-3, ОК-6, ОК-8

	<ul style="list-style-type: none"> – факторы негативного воздействия на организм во время будущей трудовой деятельности со стороны двигательной деятельности, внешней среды; – методику подбора и проведения физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; – методику использования средств физической культуры и спорта для общеукрепляющих процедур организма, закаливания. 				
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку, развитие мануальных координационных способностей, развитие скоростно - силовых качеств, общеразвивающие упражнения.		10		
Тема 2.5.1. <u>Практические занятия по профессионально-прикладной физической подготовке.</u>	Использование средств из раздела гимнастики для развития профессионально важных качеств: силы мышц верхнего плечевого пояса, становой силы, мышц брюшного пресса, координации движений и ловкости.	9		7	
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку.		2		
	Использование средств из раздела легкой атлетики для развития профессионально важных качеств: общей выносливости, подвижности суставов нижних конечностей их скоростно-силовых способностей, развитие дыхательной системы, укрепление сердечнососудистой системы.	9		7	
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку, становая сила.		2		
	Использование средств из раздела лыжной подготовки для проведения закаливающих процедур, профилактики простудных заболеваний, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, развития общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей.	9		7	

	Самостоятельная работа: упражнения на координацию		2		
	Использование средств из раздела спортивных игр для развития профессионально важных качеств: умения работать в команде и коллективе, регулировать свое психоэмоциональное состояние, развития координации движений и ловкости	8		6	
	Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку, развития координации движений и ловкости.		2		
	Использование подвижных игр для развития точности движений, ловкости, оптимизации двигательной деятельности при переноске грузов в различных положениях.	5		5	
	Составление и проведение комплексов физических упражнений для профилактики и коррекции негативного воздействия на организм при выполнении трудовой деятельности по профессии.	8		6	
	Самостоятельная работа: проведение комплексов физических упражнений для выполнения трудовой деятельности по профессии		2		
Итоговая аттестация в форме зачета - 2, дифференцированного зачёта - 2					

2.3. Основные виды учебной деятельности обучающихся.

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий)
1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100 м, эстафетного бега 4100 м, 4400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов
2. Спортивные игры	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля на занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации

3. Условия реализации программы дисциплины.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса, который состоит:

- спортивный зал;
- открытая спортивная площадка;
- помещение для хранения лыжного инвентаря.

Оборудование спортивного комплекса

№ п/п	Наименование	Количество
1	2	3
1. Гимнастика		
1	Гимнастический козел	1 шт.
2	Гимнастический конь	2 шт.
3	Мостик гимнастический	2 шт.
4	Маты гимнастические	10 шт.
5	Бревно гимнастическое	1 шт.
6	Перекладина гимнастическая	1 шт.
7	Перекладина настенная	2 шт.
8	Брусья параллельные	1 шт.
9	Брусья разновысокие	1 шт.
10	Гантели разборные	15 шт.
11	Гири разборные	5 шт.
12	Гиря 32 кг.	2 шт.
13	Штанга с дисками	2 шт.
14	Стенки гимнастические	6 пролетов
15	Скакалки	30 шт.
16	Палки гимнастические	30 шт.
17	обручи	20 шт.
2 Легкая атлетика		
1	Колодки стартовые	4 шт.
2	Гранаты 500 г.	20 шт.
3	Гранаты 700 г.	20 шт.
4	Эстафетные палочки	20 шт.
5	Стойки для прыжков в высоту	2 шт.
6	Планка для прыжков в высоту	1 шт.
7	Измерительная планка	1 шт.
8	Мат для прыжков в высоту	1 шт.
9	Подкидной мостик	1 шт.
10	Секундомер	5 шт.
11	Рулетка	3 шт.
12	Флажки	6 шт.
13	Мячи набивные 3 кг.	15 шт.
14	Мячи набивные 5 кг.	15 шт.

	3Спортивные игры	
1	Мячи баскетбольные	20 шт.
2	Мячи волейбольные	20 шт.
3	Щиты баскетбольные	4 шт.
4	Сетка волейбольная	1 шт.
5	Мячи футбольные	5 шт.
6	Мячи для мини-футбола	5 шт.
7	Мячи резиновые	10 шт.
8	Форма двухцветная	12 шт.
9	Кегли	15 шт.
10	Свистки судейские	6 шт.
11	Табло для счета игры в волейбол	1 шт.

Технические средства обучения

№ п/п	Наименование	Количество
1	Компьютер или ноутбук	1 шт.
2	Видеокамера	1 шт.
3	Цифровой фотоаппарат	1 шт.
4	Музыкальный центр	1 шт.
5	Мегафон	1 шт.
6	Телевизор	1 шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники

1. Лях В.И., Зданевич А.А. .Физическая культура ; под редакцией В.И.Ляха.- 7-е издание –М.:Просвещение, 2012.-237с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры – М.: ФиС,2012.- 543с.

Дополнительные источники

- 1.Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ.культ.-М.:Академия,2013.-305с
- 2.Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. - 2013, № 11. - С.11-15.
- 3.Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2016. 262 с.
- 4 Назаренко Л. Д. Концепция классификации двигательных координаций //Теория и практика физической культуры. - М.: Теория и практика физ. Культуры. - 2015, № 3. - С. 99-101.

Интернет-ресурсы

<http://www.fizkult-ura.ru>
<http://www.fizkulturavshkole.ru>
<http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm>
<http://lib.sportedu.ru>

<http://www.rossport.ru>
<http://www.kalitva.ru/librory/referats/fizreferat/>
<http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349>
<http://www.ofizkulture.ru>
<http://www.ronl.ru-fizra i sport/21930.htm>
<http://max0506.ucoz.ru/dir/3>
<http://www.proshkolu.ru/>

4 Контроль и оценка результатов учебной дисциплины.

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

<u>Результаты обучения</u> (освоенные умения, усвоенные знания)	<u>Основные показатели</u> <u>оценки результатов</u>	<u>Формы и методы контроля и</u> <u>оценки результатов</u>
1	2	3

Гимнастика		
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; - проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями; - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы страховки и само страховки; - осуществлять творческое сотрудничество коллективных формах занятии физической культуры; - выполнять контрольные нормативы предусмотренные рабочей программой по легкой атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу, лыжным гонкам, плаванию; - использовать приобретенные знания и умения практической деятельности и повседневной жизни для: <ol style="list-style-type: none"> 1) повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; 2) подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС Российской Федерации; 3) организации и проведения индивидуального и коллективного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях; 	<p>Четкое и правильное выполнение строевых приемов и упражнений. Демонстрация свободного владения и технически правильного исполнения опорных прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня. Технически правильное выполнение упражнений и комбинаций:</p> <ul style="list-style-type: none"> – по акробатике; – на гимнастическом бревне (дев.); – на разновысоких брусьях (дев.); – на гимнастической перекладине (юн.); – на параллельных брусьях (юн.). <p>Методически грамотный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов. Выполнение контрольных упражнений и нормативов по гимнастике.</p>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению физических упражнений; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов с последующим внесением корректив в использовании средств и методов физической культуры для улучшения этих показателей. <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертное наблюдение за выполнением физических упражнений во время практических занятий; – экспертное оценивание выполнения гимнастических упражнений на практических занятиях; – экспертные наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования технических элементов в процессе самостоятельных занятий. <p>Заключительный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка по выполнению гимнастических упражнений; – экспертная оценка сдачи контрольных нормативов.

4) активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни. ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-8		
	Легкая атлетика	
	<p>Свободное и отработанное до автоматизма выполнения специально-беговых и прыжковых упражнений. Демонстрация технически правильного выполнения и вариативности исполнения в зависимости от погодных условий, состояния и качества покрытия мест занятий, состояния организма и уровня физической подготовленности легкоатлетических упражнений;</p> <p>– высокий старт, технику кроссового бега по различным видам грунта и рельефа местности;</p> <p>– технику бега на короткие дистанции с низкого старта;</p> <p>– эстафетный бег;</p> <p>– технику прыжков в длину с места и разбега;</p> <p>– технику прыжков в высоту с разбега;</p> <p>– технику метания гранаты.</p> <p>Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов.</p> <p>Выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике</p>	<p><u>Входной контроль:</u></p> <p>– педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению способов передвижения на лыжах.</p> <p><u>Текущий контроль:</u></p> <p>– экспертное наблюдение за техникой передвижения на лыжах во время практических занятий;</p> <p>– экспертное оценивание техники и способов передвижения на лыжах их вариативности в связи с изменением условий передвижения на практических занятиях;</p> <p>– экспертные наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <p>– экспертная оценка техники передвижения на лыжах;</p> <p>– экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.</p>
	Спортивные игры. Баскетбол	
	Свободное и доведенное до автоматических действий способы передвижения без	<p><u>Входной контроль:</u></p> <p>– педагогические</p>

	<p>мяча и с мячом. Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирования вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ведение мяча; – передачи мяча на месте и в движении; – броски мяча по кольцу с места и в движении; – умения принимать оптимальные варианты тактических действий в нападении и защите в зависимости от противодействия соперника. <p>Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов игры в баскетбол. Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</p>	<p>наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом;</p> <ul style="list-style-type: none"> – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертное наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях; – экспертное оценивание технических элементов игры в баскетбол; – экспертные наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка выполнения технических элементов игры в баскетбол; – экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
Спортивные игры. Волейбол		
	<p>Свободно, легко и технически правильно выполнять стойки волейболиста и перемещения по площадке. Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирование вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:</p> <ul style="list-style-type: none"> – подача; – передача; – прием мяча; – нападающие удары; – блокирование; – умения применять оптимальные варианты тактических действий в 	<p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом; – проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертное наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях; – экспертное оценивание технических элементов игры в волейбол; – экспертные наблюдения и оценка за динамикой развития физических

	<p>нападении и в защите в зависимости от противодействия противника.</p> <p>Методически правильное использование средств и методов физической культуры для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и совершенствования технических элементов игры в волейбол.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</p>	<p>качеств и совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий.</p> <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка выполнения технических элементов игры в волейбол; – экспертная оценка выполнения контрольных нормативов.
<u>Профессионально-прикладная физическая подготовка</u>		
	<p>Демонстрация методики подбора и проведения физических упражнений для развития профессионально важных качеств и способностей с использованием разделов физической культуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> – из гимнастики; – из легкой атлетики; – из лыжной подготовки; – из спортивных игр (волейбол, баскетбол); – подвижные игры. <p>Методически правильное проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции негативного воздействия на организм во время прохождения практического обучения и будущей профессиональной деятельности.</p>	<p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – педагогические наблюдения и оценка первоначальных данных по развитию профессиональных качеств и двигательных способностей. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертное оценивание наблюдения и оценка за динамикой развития профессионально важных физических качеств и двигательных способностей во время проведения практических занятий и в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. <p><u>Заключительный контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – экспертная оценка выполнения упражнений по развитию профессионально важных физических качеств и двигательных способностей.
<p><u>Знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение 	<p>Иметь основные понятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли занятий физическими упражнениями на организм обучающихся и их значение в развитии и становлении личности; - о здоровом образе жизни, негативном влиянии на 	<p><u>Входной контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - предварительный опрос по знаниям лекционного материала. <p><u>Текущий контроль:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - экспертная оценка знаний по самоконтролю за

<p>продолжительности жизни; - способность контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ОК-2,ОК-3</p>	<p>организм вредных привычек, экологических факторов внешней среды; - по методике подбора и использованию средств и методов физической культуры для развития физических качеств, совершенствование технических элементов во время самостоятельных занятий; - по диагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями, основные показатели самоконтроля в зависимости от пола и возраста; - о психофизиологической характеристике будущей профессиональной деятельности, профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры; - по основным правилам соревнований по разделам рабочей программы.</p>	<p>состоянием организма во время занятий физическими упражнениями; - экспертная оценка знаний правил соревнований во время практических занятий.</p> <p><u>Заключительный контроль:</u> - экспертная оценка устного опроса и письменного тестирования по теоретическому разделу программы.</p>
--	---	---