

Отделение среднего профессионального образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебной дисциплины

ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальностей среднего профессионального образования

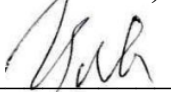
38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) на базе основного общего образования

Елец
2019 год

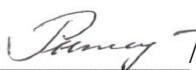
Одобрена
предметной (цикловой)
комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических
дисциплин

Разработана на основе ФГОС СОО по
дисциплине Физическая культура, с
учетом Примерной основной
образовательной программы среднего
общего образования, одобренной
решением федерального учебно-
методического объединения по общему
образованию (протокол от 28 июня 2016
г. № 2/16-з), примерной программы по
дисциплине Физическая культура,
рекомендованной ФГАУ «ФИРО»
Минобрнауки России, для реализации
основной профессиональной
образовательной программы СПО на
базе основного общего образования с
получением среднего общего
образования 2015 (с уточнениями
протокол №3 от 25.05.2017 г.),
Федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности 38.02.01. Экономика и
бухгалтерский учет (по отраслям) 2018
г.

Протокол № 7
от «20» 03 2019 г.
Председатель предметной
(цикловой) комиссии

 /Ильин В.И.

Начальник отделения СПО

 Т.О.В. Рыжкова

Составитель (автор): ст. преподаватель  Попов В.Н.

Рецензент: Климова Елена Михайловна, преподаватель гуманитарных и
социально-экономических дисциплин ЕТЖТ – филиал РГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для реализации в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения программы подготовки специалистов среднего звена СПО на базе основного общего образования.

Программа разработана с учетом Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г. № 637-р, и Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) на основе уточнений (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.), примерной программы учебной дисциплины Физическая культура, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» Минобрнауки России, для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования 2015 г. на основе уточнений (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.).

Изучение учебной дисциплины Физическая культура обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2015 г. № 1309 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Положением о порядке обучения обучающихся – инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом ректора от 6 ноября 2015 № 60/о, Положением о службе инклюзивного образования и психологической помощи АНО ВО «Российский новый университет», утвержденного приказом ректора от 20 мая 2016 года № 187/о. Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья производится преподавателями с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации. С обучающимися по индивидуальному плану и индивидуальному графику проводятся индивидуальные занятия и консультации.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина Физическая культура изучается в цикле общеобразовательной подготовки в разделе базовых дисциплин учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования ППССЗ.

В учебных планах ППССЗ учебная дисциплина Физическая культура входит в состав общих обязательных для освоения общеобразовательных учебных дисциплин ФГОС среднего общего образования, для специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) социально-экономического профиля профессионального образования.

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

Содержание программы Физическая культура предполагает освоение общих компетенций ОК 2,3,6,8 в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям):

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное

поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Освоение содержания общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий, в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

• метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Требования к предметным результатам освоения базового курса Физическая культура должны **отражать:**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате изучения учебного предмета Физическая культура на уровне среднего общего образования **обучающийся на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4. Количество часов, отведенное на освоение программы общеобразовательной дисциплины, в том числе:

- Максимальная учебная нагрузка - 117 часов;
- обязательная аудиторная учебная нагрузка - 117 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём общеобразовательной учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	117
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю	
Промежуточная аттестация Дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов профессионального модуля(ПМ), междисциплинарных курсов (МДК) и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
I семестр			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика.		28	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	Практические занятия: Практическая работа №1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Практические занятия: Практическая работа №2. Основы здорового образа жизни. Требования безопасности на занятиях по легкой атлетике.	2	
Тема 1.3. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	Практические занятия: Практическая работа №3. Техника бега на короткие дистанции. Бег на выносливость.	2	
Тема 1.4. Техника низкого старта и стартового разбега. Тест бега на 30 м с высокого старта (на результат).	Практические занятия: Практическая работа №4. Техника низкого старта и стартового разбега. Тест бега на 30 м с высокого старта (на результат).	2	

<p>Тема 1.5. Техника бега на короткие дистанции. Прием теста (на результат) по прыжкам в длину с места. Развитие качества выносливости – медленный бег до 6 мин.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №5. Техника бега на короткие дистанции. Прием теста (на результат) по прыжкам в длину с места. Развитие качества выносливости – медленный бег до 6 мин.</p>	2	
<p>Тема 1.6. Прием теста (на результат) бега с низкого старта на 60 м. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег до 8 мин.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №6. Прием теста (на результат) бега с низкого старта на 60 м. Специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Развитие выносливости – медленный бег до 8 мин.</p>	2	
<p>Тема 1.7. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Контрольный норматив на результат – бег 100м. Техника бега на средние дистанции – медленный бег до 9 мин.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №7. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Контрольный норматив на результат – бег 100м. Техника бега на средние дистанции – медленный бег до 9 мин.</p>	2	
<p>Тема 1.8. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции – 10 мин. Высокий старт.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №8. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания малого мяча. Практическая работа №9. Бег на средние и длинные дистанции – 10 мин. Высокий старт.</p>	2 2	
<p>Тема 1.9. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №10. Прием контрольных нормативов бега на 500-1000 м. Повторение техники метания мяча с места.</p>	2	
<p>Тема 1.10. Техника прыжка в длину с разбега. Техника бега на длинные дистанции до 11</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №11. Техника прыжка в длину с разбега. Практическая работа №12. Техника бега на длинные дистанции до 11 мин. в медленном темпе.</p>	2 2	

мин. в медленном темпе.			
Тема 1.11. Прием контрольных нормативов бега на 1000-2000 м (без учета времени).	Практические занятия: Практическая работа №13. Прием контрольных нормативов бега на 1000-2000 м (без учета времени).	2	
Тема 1.12. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	Практические занятия: Практическая работа №14. Техника марш-броска по пересеченной местности. Контрольные упражнения по бегу, прыжкам в длину и метанию мяча.	2	
РАЗДЕЛ 2. Спортивные игры.		75	
Тема 2.1. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях. Обучение: техника игры в нападении. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.	Практические занятия: Практическая работа №15. Правила игры в волейбол и правила безопасности при игре в волейбол на занятиях. Обучение: техника игры в нападении. Стойка волейболиста и передвижение по площадке.	2	
Тема 2.2. Обучение: техника передачи мяча двумя руками сверху.	Практические занятия: Практическая работа №16. Обучение: техника передачи мяча двумя руками сверху. передачи мяча двумя руками сверху (индивидуально над собой).	2	
	Практическая работа №17. Обучение: техника передачи мяча двумя руками сверху (в парах).	2	
Тема 2.3. Обучение приема и передачи мяча сверху.	Практические занятия: Практическая работа №18. Обучение приема и передачи мяча сверху.	2	
	Практические занятия: Практическая работа №19. Обучение приема и передачи мяча сверху.	2	

Тема 2.4. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча сверху над собой.	Практические занятия: Практическая работа №20. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча сверху над собой.	2	
Тема 2.5. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	Практические занятия: Практическая работа №21. Повторение техники верхней передачи мяча. Выполнение контрольных тестов по волейболу.	2	
Тема 2.6. Прием и передача мяча сверху двумя руками в различных направлениях (стоя на месте, в движении). Поддача – нижняя прямая (обучение).	Практические занятия: Практическая работа №22. Прием и передача мяча сверху двумя руками в различных направлениях (стоя на месте, в движении). Практическая работа №23. Поддача – нижняя прямая (обучение).	2 2	
Тема 2.7. Прием контрольных нормативов по волейболу.	Практические занятия: Практическая работа №24. Прием контрольных нормативов по волейболу.	2	
Тема 2.8. Обучение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника передачи мяча.	Практические занятия: Практическая работа №25. Обучение техники игры (передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника передачи мяча. Дифференцированный зачёт.	3	
II семестр			
Тема 2.9. Баскетбол. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении, на месте.	Практические занятия: Практическая работа №26. Баскетбол. Обучение техники ведения и передачи мяча в движении. Практическая работа №27. Обучение техники ведения и передачи мяча на месте.	2 2	
Тема 2.10. Техника владения мячом. Обучение: ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	Практические занятия: Практическая работа №28. Техника владения мячом. Обучение: ловля мяча, передача мяча двумя руками от груди, ведение мяча.	2	

<p>Тема 2.11. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №29. Повторение техники владения мячом, техника нападения (передвижения, прыжки, остановки).</p>	2	
<p>Тема 2.12. Техника защиты. Повторение техники нападения. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №30. Техника защиты. Повторение техники нападения. Практическая работа №31. Броски в корзину. Обучение ведения мяча с изменением направления.</p>	2 2	
<p>Тема 2.13. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №32. Выполнение контрольных тестов по баскетболу. Ведение мяча, передача мяча двумя руками от груди.</p>	2	
<p>Тема 2.14. Обучение техники передачи мяча снизу (над собой). Повторение техники игры в волейбол в защите.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №33. Обучение техники передачи мяча снизу (над собой). Повторение техники игры в волейбол в защите.</p>	2	
<p>Тема 2.15. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху. Закрепление техники приема мяча снизу.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №34. Совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху. Практическая работа №35. Закрепление техники приема мяча снизу.</p>	2 2	
<p>Тема 2.16. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча снизу над собой.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №36. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча снизу над собой. Практическая работа №37. Повторение и закрепление техники приема и передачи мяча снизу над собой.</p>	2 2	
<p>Тема 2.17. Повторение техники игры в волейбол в нападении. Нижняя прямая подача.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №38. Повторение техники игры в волейбол в нападении. Практическая работа №39. Нижняя прямая подача.</p>	2 2	

<p>Тема 2.18. Совершенствование игры в волейбол в защите и нападении.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №40. Совершенствование игры в волейбол в защите. Практическая работа №41. Совершенствование игры в волейбол в нападении.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 2.19. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Передача мяча снизу над собой, у стены.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №42. Выполнение контрольных тестов по волейболу. Практическая работа №43. Передача мяча снизу над собой, у стены.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 2.20. Передача – прием мяча в парах. Закрепление техники нижней прямой подачи. Прием контрольных нормативов.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №44. Передача – прием мяча в парах. Прием контрольных нормативов. Практическая работа №45. Закрепление техники нижней прямой подачи. Прием контрольных нормативов.</p>	<p>2 2</p>	
<p>Тема 2.21. Баскетбол. Повторение техники ведения и передачи мяча в движении.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №46. Баскетбол. Повторение техники ведения и передачи мяча в движении.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2.22. Обучение: броски мяча от груди в корзину с места, с различных расстояний.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №47. Обучение: броски мяча от груди в корзину с места, с различных расстояний.</p>	<p>2</p>	
<p>Тема 2.23. Повторение и закрепление техники нападения и защиты. Обучение: бросок одной рукой от плеча.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №48. Повторение и закрепление техники нападения и защиты. Обучение: бросок одной рукой от плеча.</p>	<p>2</p>	

<p>Тема 2.24. Ознакомление с тактическими приемами игры в баскетбол. Действия в защите и нападении.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №49. Ознакомление с тактическими приемами игры в баскетбол. Действия в защите и нападении.</p>	2	
<p>Тема 2.25. Правила игры. Повторение техники защиты и нападения. Игра «стрит-бол».</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №50. Правила игры. Повторение техники защиты и нападения. Игра «стрит-бол». Практическая работа №51 Игра «стрит-бол».</p>	2 2	
РАЗДЕЛ 3. Легкая атлетика.		14	
<p>Тема 3.1. Тест в беге на 30 метров. Развитие выносливости (бег до 9 мин.)</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №52 Тест в беге на 30 метров. Развитие выносливости (бег до 9 мин.)</p>	2	
<p>Тема 3.2. Тест в беге на 60 метров (низкий старт). Развитие физических качеств: выносливость до 11 мин. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №53 Тест в беге на 60 метров (низкий старт). Развитие физических качеств: выносливость до 11 мин. Повторить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».</p>	2	
<p>Тема 3.3. Техника метания гранаты с места, обучение метания гранат с 4-5 шагов разбега. Техника эстафетного бега (обучение).</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №54 Техника метания гранаты с места, обучение метания гранат с 4-5 шагов разбега. Техника эстафетного бега (обучение).</p>	2	

<p>Тема 3.4. Контрольный норматив прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторение техники эстафетного бега.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №55 Контрольный норматив прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Повторение техники эстафетного бега.</p>	2	
<p>Тема 3.5. Техника метания гранаты с разбега. Контрольный норматив на 100 м.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №56 Техника метания гранаты с разбега. Контрольный норматив на 100 м.</p>	2	
<p>Тема 3.6. Кросс на 500-1000 м.</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №57 Кросс на 500-1000 м.</p>	2	
<p>Тема 3.7 Сдача контрольных нормативов</p>	<p>Практические занятия: Практическая работа №58 Сдача контрольных нормативов</p>	2	
Максимальная учебная нагрузка (всего)		117	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала (спортивное оборудование и тренажеры):

Спортивное оборудование:

скамейка гимнастическая - 10, стол для настольного тенниса - 1, баскетбольный щит - 2, волейбольная стойка - 2, секундомер - 1, турник навесной - 2, велотренажер - 2, многофункциональный тренажер - 1, степ-платформа - 4, гимнастические гантели - 14; спортивный инвентарь: обруч взрослый 900мл - 1, скакалка спортивная - 3, мяч волейбольный - 5, мяч футбольный - 1, ракетка бадминтонная - 4, волан - 5, сетка бадминтонная - 1, сетка волейбольная - 1, гимнастический коврик - 10, мат гимнастический - 3, ракетки для настольного тенниса - 6, сетка для настольного тенниса - 1, мяч для настольного тенниса - 10, канат для перетягивания - 1, сетка баскетбольная - 2, дартс-2.

Стрелковый тир (электронный)

Специализированная мебель:

- столы студенческие;
- стулья студенческие;
- стол для преподавателя;
- стул для преподавателя;
- доска (меловая);
- маркерная доска (переносная).

Технические средства обучения:

- проектор;
- компьютер персональный для преподавателя с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза;
- веб-камера;
- экран;
- колонки;
- микрофон.

Специализированное оборудование:

стрелковый тир (Электронный лазерный тренажер "Лазер -СТ"), учебные автоматы АК-74 - 2, наглядные пособия (плакаты), комплект учебно-методической документации.

3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень используемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын, . — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.htm>

2. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / . — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>

Дополнительная литература:

1. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное

пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н. – Электрон.текстовые данные.– Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. – 124 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я. – Электрон.текстовые данные.– М.: ЮНИТИ–ДАНА, 2012. – 431 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю.

3. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред.доц. Е.В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Изд.центр «МарТ», 2005. (Гриф).

4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник. – М.: Гардарики, 2008. (Гриф).

5. Сахарова, Е.В. [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В. – Электрон.текстовые данные.– Волгоград: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013. – 94 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361>. – ЭБС «IPRbooks», по паролю

Интернет ресурсы:

1. <http://sport.minstm.gov.ru> - сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики.

2. <http://www.mosssport.ru> - сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы.

3.http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры.

4. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры.

5. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей".

6. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе".

7. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

8. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

9. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

10. www.sportday.ru – компьютерный портал Ru.Board, Спортивные ресурсы (новости спорта).

11. <https://ru.wikipedia.org> – Свободная энциклопедия Википедия (Физическая культура, Спорт).

12. <http://olympic.ru/> – официальный Медиа-канал «Олимпийский Комитет России».

13. olympic.org – официальный портал «Международный Олимпийский Комитет».

14. [olympic-history.ru>olimpijskoe_dvizhenie/mok.html](http://olympic-history.ru/olimpijskoe_dvizhenie/mok.html) – портал Олимпийское движение/ МОК (история МОК; цели и задачи МОК; общие положения МОК; система выборов членов МОК; организация, состав и структура МОК; решения, полномочия и обязанности органов МОК; президенты МОК).

15. <http://www.gto.ru> – официальный портал Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: новости, как выполнять нормативы, история, документы, медиagalерея, глоссарий, контакты, вопрос-ответ.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые общеучебные и общие компетенции	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <p>уметь:</p> <p>использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике</p> <p>сотрудничать с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности</p> <p>участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку</p> <p>ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников</p> <p>использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности</p> <p>использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга</p> <p>знать:</p> <p>современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической</p>	<p>ОК 2, 3, 6, 8</p>	<p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающегося в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного года, семестра;</p> <p>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</p>

<p>работоспособности, физического развития и физических качеств</p> <p>физические упражнения разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p> <p>технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p> <p>В результате обучающийся на базовом уровне научится:</p> <p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</p> <p>характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</p> <p>составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>практически использовать приемы защиты и самообороны;</p> <p>составлять и проводить комплексы физических упражнений различной</p>		
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

<p>направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>		
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--