

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ
И СЕРВИСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04. Физическая культура

Для специальности 15.02.08 Технология машиностроения

Количество часов - 166

Составитель: Сулим Любовь Ивановна, преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 18.04.2014 № 350 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения» (Зарегистрировано в Минюсте России 22.07.2014 N 33204 и в соответствии:

- с Положением «О порядке разработки и требованиях к содержанию и оформлению рабочих программ учебных дисциплин, профессиональных модулей на основе ФГОС в краевом государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении «Норильский техникум промышленных технологий и сервиса», утвержденным приказом директора Норильского техникума промышленных технологий и сервиса от 21 декабря 2018 г. № 01-11/297.

Организация-разработчик: КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОРИЛЬСКИЙ ТЕХНИКУМ ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	23
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ	
ДИСЦИПЛИНЫ.....	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.08 Технология машиностроения

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

уметь:

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

- знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Освоенные умения и знания способствуют формированию профессиональных и общих компетенций ОК 2 - 4, 6, 8; ПК 1.4, 1.5, 2.2:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 332 часа, в том числе;

-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 166 часов;

-самостоятельной работы обучающегося – 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	152
контрольные нормативы	13
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
в том числе:	
1. изучить правила поведения в кабинете физического воспитания под подпись обучающегося.	4
2. техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	4
3. изучить систему Купера по определению физического развития и физической подготовленности по возрастам.	4
4. выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	4
5. выполнение прыжков в длину с разбега.	4
6. изучить правила поведения в игровом спортивном зале.	4
7. выполнение атакующих ударов.	4
8. выполнение подачи мяча в прыжке.	4
9. индивидуальное и групповое блокирование.	4
10. занятия в спортивных секциях.	4
11. изучить технику безопасности в спортивном зале №2	4
12. техника ведения мяча разными способами.	4
13. техника выполнение бросков мяча в корзину разными способами.	4
14. ОРУ для развитие ловкости.	4
15. жонглирование мячей двумя руками.	4
16. быстрые и короткие передачи мяча через сетку.	4
17. выполнение ведение теннисного мяча руками.	4
18. бег на месте. Прыжки вправо и влево на одной ноге.	4
19. броски мяча одной рукой.	4
20. беговые упражнения с ускорениями на месте.	4
21. ОРУ для развитие гибкости.	4
22. выполнение ударов по мячу ногой, головой разными способами.	4
23. выполнение упражнений с остановкой мяча ногами, туловищем и грудью.	4
24. выполнение передач с одним касанием.	4

25. технические приемы игры вратаря.	4
26. подготовка сообщений по истории игровых видов спорта.	4
27. выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	4
28. составление и выполнение комплекса ОРУ на гибкость.	4
29. выполнение ОРУ для развития координации.	4
30. выполнение ОРУ для развития силовой выносливости	4
31. выполнение ОРУ для развития верхнего плечевого пояса	4
32. выполнение ОРУ для развития верхнего плечевого пояса	4
33. выполнение ОРУ для развития мышц рук.	4
34. выполнение ОРУ для развития мышц ног	4
35. выполнение ОРУ для развития мышц ног	4
36. выполнение ОРУ для развития мышц туловища	4
37. выполнение ОРУ для развития мышц пресса.	4
38. выполнение ОРУ для развития мышц пресса.	4
39. ОРУ для развития физического качества «ловкость».	4
40. ОРУ для развития ловкости.	3
41. комплекс упражнений для развития силы.	4
42. комплекс упражнений для развития выносливости	3
Промежуточная аттестация в форме <i>зачетов(3, 5 семестры) и дифференцированных зачетов(4,6,7 семестры)</i>	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
3-4 семестр	Глава 1. Теоретические основы знаний о здоровом образе жизни. Правило поведения на уроках физической культуры. Спринтерский бег. Кроссовая подготовка.			
Раздел 1 Легкая атлетика.			22	
Тема 1.1 Основы знаний Легкая атлетика. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.	1	2
	1.	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
	1.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	2	2
	1.	Бег на 100м в парах (соревновательный метод).		
	Самостоятельная работа Изучить правило поведения в кабинете физического воспитания под подпись обучающегося.		4	
Тема 1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Основы знаний о здоровом образе жизни.	1	
	1.	Совершенствование бега на короткие и средние дистанции.	1	2
	1.	Совершенствование бега с низкого старта, финиширования.	2	
	1.	Самоконтроль уровня физической подготовки.		

Эстафетный и челночный бег Профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	1.	Совершенствование эстафетного бега 4x100м.	2	
		Челночный бег.		
	1.	Здоровый образ жизни, вредные привычки.		
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.			4
Тема 1.3. Бег 100 м на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x200м, 4x400м. Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Бег 100 м - (контрольный норматив).	2	2
	1.	Лечебная физическая культура – как способ оздоровления.		
	1.	Совершенствование техники эстафетного бега 4x200м.	2	
	1.	Средства, методы контроля физического развития личности студента.		
		Самостоятельная работа Изучить систему Купера по определению физического развития и физической подготовленности по возрастам.		4
Тема 1.4. Выполнение	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Контрольный норматив. Челночный бег 3x10м.	2	2

контрольного норматива челночный бег 3х10м. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениям и различной направленности.	1.	Система индивидуальных занятий для коррекции здоровья.		
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.		4	
Тема 1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Техника выполнения прыжка с места в длину.	2	
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину.		
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.		4	
Тема 1.6. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2	
	1.	Бег – оздоровление дыхательной и сердечно-сосудистой систем.		
	1.	Контрольные нормативы: «Легкая атлетика».	2	
Раздел 2. Волейбол	Глава 2 Спортивные игры		26	
	Содержание практических и теоретических занятий			
Тема 2.1. Техника	1.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	2	2

безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Совершенствование техники передачи мяча.			
		Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Техника нападающего удара. Зоны 2,4.	2		
	1.	Совершенствование нападающего удара. Зоны 2,4.			
		Самостоятельная работа Изучить правильное поведение в спортивном зале.		4	
Тема 2.2. Совершенство вание передачи мяча двумя руками сверху в парах.	Содержание практических и теоретических занятий			2	2
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости (аэробной).			
	1.	Совершенствование техники приема мяча от сетки.			
	Содержание практических и теоретических занятий			2	
	1.	Техника нападающего удара с задней линии.			
	1.	Совершенствование нападающего удара. Зоны 1,5,6.			
		Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).		4	
Тема 2.3. Совершенство вание передачи мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			2	2
	1.	Совершенствование техники передачи мяча через сетку.			
	1.	Совершенствование техники подачи мяча по зонам.			
Тема 2.4. Совершенство вание техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических и теоретических занятий			2	2
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей.			
	1.	Совершенствование техники подачи мяча (планер).			

Тема 2.5. Совершенство вание техники приема мяча снизу и сверху с падением.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств.	2	
	1.	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.		
	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Техника подачи мяча (флот)	2	
1.	Совершенствование техники подачи мяча – флот и планер.			
Тема 2.6. Совершенство вание верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести.	2	
	1.	Подача мяча по боковым линиям.		
	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		4	
Тема 2.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы.	2	
	1.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	Содержание практических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития силовой выносливости.	2	
	1.	Учебная игра волейбол.		
	Самостоятельная работа Блокирование индивидуальное, групповое.		4	
Тема 2.9. Совершенство вание техники нападающего удара и блокирования .	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития гибкости.	2	
	1.	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	1.	Контрольные нормативы: «Волейбол».	2	
Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		4		
Раздел 3 Баскетбол.			26	

Тема 3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста .	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Техника безопасности по баскетболу.	2	
	1.	Стойки, перемещения баскетболиста по площадке.		
	1.	Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	1.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.		
	Самостоятельная работа Изучить технику безопасности в спортивном зале №2.		4	
Тема 3.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Тактические действия в защите – зона.	2	
	1.	Совершенствование тактических действий в защите.		
	1.	Совершенствование техники ловли мяча от щита.	2	
	1.	Совершенствование техники передачи мяча разными способами.		
Тема 3.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ в движении.	2	
	1.	Совершенствование техники обводки соперника с изменением скорости.		
Тема 3.4. Выполнение приемов	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Выполнение комплекса ОРУ.		

выбивания мяча. Выполнение различных бросков.	1.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание- к/норматив.		
	Содержание практических и теоретических занятий		2	
	1.	Совершенствование техники дистанционных бросков.		
	1.	Броски из-за дуги.	4	
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.			
Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Бросок мяча в корзину разными способами.	2	
	1.	Штрафной бросок.		
Тема 3.6. Совершенство вание техники бросков мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Совершенствование техники броска мяча. Добивание.	2	
		1.		
	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Правила игры в стритбол.	2	
	1.	Изучение игры в мини-баскетбол (стритбол)		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.		4	
Тема 3.7. Совершенство вание техники ведения мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок.	2	
	1.	Учебная игра с применением освоенных элементов техники.		
	1.	Совершенствование техники ведения двумя мячами.	2	

	1.	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком.		2
Тема 3.8. Выполнение контрольных нормативов.	1.	Контрольный норматив: «Баскетбол».	2	
		Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости.	4	
Раздел 1. Легкая атлетика. Нормы ГТО.		<u>5-6 семестр.</u> <u>Глава 1.</u> <u>Легкая атлетика. Применение норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов.</u>	10	
Тема 1.1. Техника безопасности и эстафетный бег.		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Инструктаж по ТБ, ПБ, ОТ в кабинете физического воспитания.	2	2
	1.	Совершенствование техники эстафетного бега 4X100м.		
		Самостоятельная работа Жонглирование мячей двумя руками.	4	
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Бег на 500 метров.	2	2
	1.	Эстафетный бег 4X200м.		
	1.	Бег на 1000 м.	2	
	1.	Прыжки с места в длину.		

	Самостоятельная работа Быстрые короткие передачи правой и левой рукой через стенку.		4	
Тема 1.3. Совершенство вание бега на короткие дистанции.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Техника низкого старта и финиширование.	2	2
	1.	Бег 100м .		
	1.	Техника бега с низкого старта.	2	
	1.	Челночный бег 3X10м.		
	Самостоятельная работа Ведение теннисного мяча правой и левой рукой.		4	
Раздел.2. Волейбол. Применение нормы ГТО.	<u>Глава 2.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол.		12	
Тема 2.1 Техника приема мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Совершенствование техники верхних передач.	2	2
	1.	Учебная игра через нападение.		
Тема 2.2. Техника подачи мяча. Нормы ГТО.		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Выполнение подачи мяча по зонам.	2	2
	1.	Сгибание рук в упоре лежа – к/норматив.		
	Самостоятельная работа Бег на месте. Прыжки вправо и влево на одной ноге.		3	
Тема 2.3. Техника подачи мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений.	2	2
	1.	Совершенствование техники подачи мяча «плайнер» и «флот».		
	Самостоятельная работа Броски одной рукой.		4	

Тема 2.4. Техника нападения.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Подтягивание на перекладине.	2	2
	1.	Совершенствование техники нападения.		
	Самостоятельная работа Упражнение беговые с ускорением на месте.		3	
Тема 2.5. Техника нападения и защиты (блокирование). Нормы ГТО.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Подъем корпуса из положения, лежа.	4	2
	1.	Техника нападения и защиты. Учебная игра.		
		Самостоятельная работа Упражнение на развитие гибкости.	3	
Тема 2.6. Технико – тактические действия.	1.	Демонстрация игры (подача, прием, защита) .	2	2
	1.	Групповое взаимодействие в атаке.		
Раздел 3. Баскетбол. Контрольные нормативы.	Спортивные игры. Баскетбол.		12	
Тема 3.1. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Бег на 1500 м – к/норматив.	2	2
	1.	Ведения мяча разными способами.		
Тема 3.2. Выполнение	1.	Штрафной бросок через передачу.	2	

бросков мяча с штрафной и средней дистанции.	1.	Учебная игра с броском средней дистанции.		
Тема 3.2. Выполнение бросков мяча с штрафной и средней дистанции.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Штрафной бросок через передачу.	2	2
	1.	Учебная игра с броском средней дистанции.		
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		4	
Тема 3.3. Выполнение бросков мяча внутри зоны. Контрольные нормативы.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение бросков мяча с передачи.	2	2
	1.	Выполнение бросков мяча с 5-ти точек.		
Тема 3.4. Выполнение бросков мяча вне зоны. Контрольные нормативы.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение бросков мяча с 3-х очковой зоны через передачи.	2	2
	1.	Выполнение бросков мяча с 5-ти точек вне зоны.		
	Самостоятельная работа Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		4	
Тема 3.5. Выполнение ведения мяча с броском на 2 шага.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Ведения мяча с броском в корзину на 2 шага.	2	2
	1.	Учебная игра.		
	Самостоятельная работа Передачи мяча с одним касанием.		4	
Тема 3.6. Выполнение контрольного норматива.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Ведения мяча с броском в корзину на 2 шага.	2	2

Мини – баскетбол.	1.	Мини – баскетбол (стритбол).		
Раздел 4. Ручной мяч и выполнение контрольных нормативов	Спортивные игры. Ручной мяч.		10	
Тема 4.1. Групповое взаимодейств ие. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение упражнения «восьмерка» в тройках.	2	2
	1.	Учебная игра.		
	1.	Выполнение штрафного броска с 7 – ми метров.	2	
	1.	Учебная игра (демонстрация техники).		
	Самостоятельная работа Техника игры вратаря.		4	
Тема 4.2. Групповое взаимодейств ие с бросками по воротам. Выполнение контрольных нормативов.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение упражнения с выходом к воротам 2х1.	2	2
	1.	Штрафной бросок по воротам с 7 – ми метров.		
	1.	Выполнение броска по воротам с 9 – ти метров через передачу.	2	
	1.	Учебная игра с бросками по воротам с 9 – ти метров.		
	1.	Выполнение броска по воротам с 9 – ти метров через передачу.	2	
	1.	Демонстрация игры. Работа над ошибками.		
	Самостоятельная работа Подготовка сообщения по теме: «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).		4	
Раздел 5. Мини –	Спортивные игры.			

футбол с элементами атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой.	Мини – футбол.		14	
Тема 5.1-5.3 Развитие мышц груди и плеч. Мини – футбол.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Кросс-фитнес на мышцы груди и плеч.	2	2
	1.	Учебная игра 2 на 2.		
	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Кросс-фитнес на мышцы рук, спины, пресса.	2	
	1.	Учебная игра 3 на 3.		
Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4		
Тема 5.4.Выполнение упражнений на мышцы плеч и груди.Мини – футбол.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Кросс-фитнес на мышцы плеч и груди.	2	2
	1.	Учебная игра 4 на 4.		
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		4	
Тема 5.5. Выполнение упражнений на мышцы пресса, спины, рук. Мини – футбол.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Кросс-фитнес на мышцы пресса, спины, рук.	2	2
	1.	Учебная игра 4 на 4 без вратаря.		
		Содержание практических и теоретических занятий		

Тема 5.6.Развитие мышц ног. Мини – футбол.	1.	Кросс-фитнес на мышцы ног.	2	
	1.	Учебная игра. Штрафные удары.		
Тема 5.7.Выполнен ие упражнений на все основные группы мышц. Мини-футбол.		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Круговая тренировка интенсивность 30 с. Демонстрация игры.	2	
	1.			
		Самостоятельная работа ОРУ для развитие координации.	3	
Раздел 1. Легкая атлетика. Нормы ГТО. Игровые виды спорта.		<u>7 – 8 семестр.</u> <u>Глава 1.</u> Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Игровые виды спорта.	34	
Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности, охране труда, пожарной безопасности.		Содержание практических и теоретических занятий		2
	1.	Техника безопасности в спортивном и тренажерном зале.	2	
	1.	Прыжки с места в длину.		
	1.	Круговая тренировка низкой интенсивности.	2	

ОФП. Спортивные игры.	1.	Мини – баскетбол (стритбол).		
	1.	Бег 100м на стадионе – контрольный норматив.	2	
	1.	Учебная игра футбол.		
	Содержание практических и теоретических занятий			
Тема 1.2. Выполнение контрольных нормативов. Футбол на стадионе.	1.	Бег 2000 м- контрольный норматив.	2	
	1.	Учебная игра футбол.		
		Самостоятельная работа ОРУ для развития силовой выносливости.	4	
	Содержание практических и теоретических занятий			
Тема 1.3. Выполнение контрольных нормативов. Футбол.	1.	Бег 3000м – к/норматив.	2	2
	1.	Учебная игра футбол.		
		Самостоятельная работа ОРУ для развития верхнего плечевого пояса.	4	
	Содержание практических и теоретических занятий			
Тема 1.4. Общая физическая подготовка. Выполнение	Содержание практических занятий			2
	1.	Подтягивание на перекладине в полном висе	2	
	1.	Учебная игра в волейбол на три касания		

контрольных нормативов. Волейбол.		Самостоятельная работа ОРУ для развития верхнего плечевого пояса	4	
Тема 1.5. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Волейбол.		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Челночный бег 8x10м – к/норматив	2	2
	1.	Учебная игра в волейбол через нападение		
	1.	Подъем корпуса из положения лежа за 1 мин – к/норматив	2	
	1.	Учебная игра в волейбол через нападения с передней линии		
	1.	Челночный бег 3x10м – к/норматив	2	
	1.	Учебная игра в волейбол.		
	1.	Прыжки с места в длину – к/норматив	2	
	1.	Учебная игра в волейбол		
	1.	Сгибание рук в упоре лежа – к/норматив	2	
	1.	Учебная игра в мини – баскетбол		
		Самостоятельная работа ОРУ для развития мышц рук.	4	
Тема 1.6. Общая физическая		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Кроссфитнес на все группы мышц.	2	2

подготовка. Волейбол. Мини – баскетбол.	1.	Учебная игра на три касания.		2
	1.	Кроссфитнес на все группы мышц.		
	1.	Учебная игра в стритбол.		
	Самостоятельная работа ОРУ для развития мышц ног		4	
Тема 1.7. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов. Волейбол. Мини – баскетбол.	Содержание практических занятий			2
	1.	Поднимание корпуса из положения лежа за 30 с – к/норматив.	2	
	1.	Учебная игра стритбол.		
	1.	Поднимание корпуса из положения лежа за 1 мин.		
	1.	Учебная игра волейбол.	2	
	1.	Пресс+ отжимание (армейский) – к/норматив.		
	1.	Учебная игра волейбол.	2	
	1.	Прыжки через скакалку – к/норматив.	2	
	1.	Учебная игра в стритбол.		
Всего:		Обязательная аудиторная учебная нагрузка: Самостоятельная работа	166 166	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины осуществляется в спортивном зале.

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 человек в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный «Gala»	6
Мяч волейбольный «Mikasa»	8
Мяч футбольный «Selekt»	5
Стойки волейбола.	2
Теннисный стол.	2
Гимнастические маты.	8
Гири 16 кг.	2
Гири 24 кг.	2
Гантели разного веса.	8
Штанга.	4
Гриффы короткие	3
Стойки для приседания.	1
Стойка для жима штанги лежа.	1
Брусья	1
Ворота мини – футбол и ручной мяч.	2
Стойки, щиты баскетбольные.	2
Щиты баскетбольные стенные.	3
Мячи баскетбол.	4
Мячи гандбол мужские.	5
Мячи гандбол женские.	4
Турник навесной на стене (металлический).	1
Сетка волейбольная.	1

3.2 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2016.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2015.

3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2016.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2015.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2015.
6. Хрушев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2018.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2013.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2013.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2014.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2017.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Электронный ресурс: <http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники».
2. Электронный ресурс: <http://pedsovet.ru>.
3. Электронный ресурс: <http://1september.ru>.

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ОПОП и т.п.).
2. Поурочные планы.
3. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
4. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
5. Правила соревнований по спортивным играм.
6. Контрольно – оценочные средства.
7. Правила судейства спортивных игр.

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой, имеют вид как практическую, согласно рабочему учебному плану (РУП), так и валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка сообщений; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> -способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия 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, 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 технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности. 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение тестовых заданий. <p>Оценка результатов промежуточной аттестации.</p>
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> -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 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнение индивидуальных заданий; -сдача контрольных нормативов; -оценка самостоятельного проведения фрагмента задания. <p>Оценка результатов промежуточной аттестации.</p>

<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	
--	--