

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОГСЭ.04 Физическая культура
19.02.10. Технология продукции общественного питания

Количество часов - 162

Составитель: Сулим Любовь Ивановна, преподаватель высшей квалификационной категории

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания (Приказ Минобрнауки России от 22.04.2014 № 384 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания» (Зарегистрировано в Минюсте России 23.07.2014 N 33234) 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 2018г. №01-11/297.

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	7

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания, входящей в состав укрупненной группы 19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

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 освоения 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

В результате изучения дисциплины должны быть сформированы ОК 2, 3, 6:

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 243 часа, в том числе;

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часа;

- самостоятельной работы обучающегося 81 час.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	243
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
практические занятия	150
контрольные нормативы	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	81
в том числе:	
1. изучить правило поведения в кабинете физического воспитания под подпись обучающегося.	2
2. техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.	2
3. изучить систему Купера по определению физического развития и физической подготовленности по возрастам.	2
4. выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	2
5. выполнение прыжков в длину с разбега.	2
6. изучить правило поведения в спортивных залах.	2
7. выполнение атакующих ударов.	2
8. выполнение подачи мяча в прыжке.	2
9. индивидуальное и групповое блокирование.	2
10. занятия в спортивных секциях.	2
11. изучить тб, от и пб в спортивном зале №2	2
12. техника ведения мяча разными способами.	2
13. техника выполнение бросков мяча в корзину разными способами.	2
14. ору для развитие ловкости.	2
15. жонглирование мячей двумя руками.	2
16. быстрые и короткие передачи мяча через сетку.	2
17. выполнение ведение теннисного мяча руками.	2
18. бег на месте. Прыжки вправо и влево на одной ноге.	2
19. броски мяча одной рукой.	2
20. беговые упражнения с ускорениями на месте.	2
21. ору для развитие гибкости.	2
22. выполнение ударов по мячу ногой о головой разными способами.	2
23. выполнение упражнений с остановкой мяча ногами, туловищем и грудью.	2
24. выполнение передач с одним касанием.	2
25. технические приемы игры вратаря.	2
26. подготовка сообщений по истории игровых видов спорта.	2
27. выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	2
28. составление и выполнение комплекса ору на гибкость.	2
29. выполнение ору для развития координации.	2
30. выполнение ору для развития силовой выносливости	2
31. выполнение ору для развития верхнего плечевого пояса	2
32. выполнение ору для развития верхнего плечевого пояса	2
33. выполнение ору для развития мышц рук.	2

34. выполнение ору для развития мышц ног	2
35. выполнение ору для развития мышц ног	1
36. выполнение ору для развития мышц туловища	2
37. выполнение ору для развития мышц пресса.	2
38. выполнение ору для развития мышц пресса.	2
39. ору для развития физическое качества ловкости.	1
40. ору для развития ловкости.	2
41. комплекс упражнений для развития силы.	2
42. комплекс упражнений для развития выносливости	1
Промежуточная аттестация <i>в форме зачетов</i> (5 и 7 семестр) <i>и дифференцированных зачетов</i> (4, 6, 8 семестр)	

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 1.1.1. 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.		2	
Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и	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	

длинные дистанции. Эстафетный и челночный бег Профилактика профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.	1.	Самоконтроль уровня физподготовки.		
	1.	Совершенствование эстафетного бега 4x100м.	2	
	1.	Челночный бег.		
	1.	Здоровый образ жизни, вредные привычки.		
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.			2
Тема 1.1.3. Бег 100 м на результат. Изучение техники эстафетного бега 4x200м, 4x400м. Способы	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Бег 100 м - (контрольный норматив).	2	
	1.	Лечебная физическая культура – как способ оздоровления.		
	1.	Совершенствование техники эстафетного бега 4x200м.	2	
	1.	Средства, методы контроля физического развития личности студента.		

контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.		<p align="center">Самостоятельная работа</p> <p align="center">Изучить систему Купера по определению физического развития и физической подготовленности по возрастам.</p>	2	
Тема 1.1.4. Выполнение контрольного норматива челночный бег 3х10м. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями и различной направленности.	<p align="center">Содержание практических и теоретических занятий</p>			
	1.	Контрольный норматив. Челночный бег 3х10м.	2	2
	1.	Система индивидуальных занятий для коррекции здоровья.		
	<p align="center">Самостоятельная работа</p> <p align="center">Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.</p>		2	
	<p align="center">Содержание практических и теоретических занятий</p>			2
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в	1.	Техника выполнения прыжка с места в длину.	2	
	1.	Совершенствование техники прыжка в длину.		

длина с места.				
		Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега.	2	
Тема 1.1.6. Выполнение прыжков в высоту.		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2	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 2.2.1. Техника безопасности и игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.	1.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	2	2
	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.	2	
Тема 2.2.2. Совершенствование передачи		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости (аэробной).	2	2
	1.	Совершенствование техники приема мяча от сетки.		
		Содержание практических и теоретических занятий		

мяча двумя руками сверху в парах.	1.	Техника нападающего удара с задней линии.	2	
	1.	Совершенствование нападающего удара. Зоны 1,5,6.		
	<p align="center">Самостоятельная работа</p> <p align="center">Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).</p>			2
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Совершенствование техники передачи мяча через сетку.	2	2
	1.	Совершенствование техники подачи мяча по зонам.		
Тема 2.2.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростно-силовых способностей.	2	2
	1.	Совершенствование техники подачи мяча (планер).		
Тема 2.2.5. Совершенствование 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 2.2.6. Совершенствование	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития прыгучести.	2	
	1.	Подача мяча по боковым линиям.		

верхней прямой подачи мяча.	Самостоятельная работа Выполнение подачи мяча в прыжке.		2	
Тема 2.2.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ для развития силы.	2	
	1.	Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча.		
Тема 2.2.8. 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.		2	
Тема 2.2.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение ОРУ для развития гибкости.	2	2
	1.	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.		
	1.	Контрольные нормативы: «Волейбол».	2	
	Самостоятельная работа Занятия в спортивных секциях.		2	
Раздел 3 Баскетбол.			26	
Тема 2.3.1 Техника безопасности и при игре в баскетбол. Стойки и	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Техника безопасности по баскетболу.	2	
	1.	Стойки, перемещения баскетболиста по площадке.		
	1.	Совершенствование техники ведения мяча.		

перемеще ния баскетболис та.	1.	Совершенствование техники передачи мяча в движении.		
	Самостоятельная работа Изучить технику безопасности в спортивном зале №2.		2	
Тема 2.3.2. Выполнени е упражнени й с баскетболь ным 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 2.3.3. Совершенс твование техники ведения мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Выполнение ОРУ в движении.	2	
	1.	Совершенствование техники обводки соперника с изменением скорости.		
Тема 2.3.4. Выполнени е приемов выбивания мяча. Выполнени е различных	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Выполнение комплекса ОРУ.	2	
	1.	Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание- к/норматив.		
	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Совершенствование техники дистанционных бросков.		

бросков.			2	
	1.	Броски из-за дуги.		
	Самостоятельная работа		2	
Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.				
Тема 2.3.5. Техника выполнени я бросков мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Бросок мяча в корзину разными способами.	2	2
	1.	Штрафной бросок.		
Содержание практических и теоретических занятий				
1.	Совершенствование техники броска мяча. Добивание.	2		
	Совершенствование техники броска мяча на 2 шага- к/норматив.			
Содержание практических и теоретических занятий				
1.	Правила игры в стритбол.	2		
1.	Изучение игры в мини-баскетбол (стритбол)			
Самостоятельная работа		2		
Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.				
Тема 2.3.7. Совершенс твование техники	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	

ведения мяча.	1.	Совершенствование техники ведения мяча с низким отскоком.		2
Тема 2.3.8. Выполнение контрольных нормативов.	1.	Контрольный норматив: «Баскетбол».	2	
		Самостоятельная работа Общеразвивающие упражнения на развитие ловкости.	2	
Раздел 1. Легкая атлетика. Нормы ГТО.		<i>5-6 семестр.</i> <i>Глава 1.</i> <u>Легкая атлетика. Применение норм ГТО. Выполнение контрольных нормативов.</u>	10	
Тема 1.1.1. 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.	2	
Тема 1.1.2. 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.		2	
Тема 1.1.3. Совершенствование 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.		2	
Раздел.2. Волейбол. Применение нормы ГТО.	<u>Глава 2.</u> <u>Спортивные игры.</u> Волейбол.		12	
Тема 2.2.1 Техника приема мяча.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Совершенствование техники верхних передач.	2	2
	1.	Учебная игра через нападение.		
Тема 2.2.2. Техника подачи мяча. Нормы ГТО.		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Выполнение подачи мяча по зонам.	2	

	1.	Сгибание рук в упоре лежа – к/норматив.		2
	Самостоятельная работа Бег на месте. Прыжки вправо и влево на одной ноге.		3	
Тема 2.2.3. 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.		3	
Тема 2.2.4. 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 2.2.5. Техника нападения и защиты (блокирова ние). Нормы ГТО.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Подъем корпуса из положения, лежа.	2	2
	1.	Техника нападения и защиты. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа Упражнение на развитие гибкости.		3	
Тема 2.2.6. Технико – тактически е действия.	1.	Демонстрация игры (подача, прием, защита) .	2	2
	1.	Групповое взаимодействие в атаке.		
Раздел 3. Баскетбол.	Спортивные игры. Баскетбол.		12	

Контроль ные нормативы.			
Тема 2.3.1. Совершенство вание техники ведения мяча.	Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Бег на 1500 м – к/норматив.	2
	1.	Ведения мяча разными способами.	
Тема 2.3.2. Выполнени е бросков мяча с штрафной и средней дистанции.	1.	Штрафной бросок через передачу.	2
	1.	Учебная игра с броском средней дистанции.	
Тема 2.3.2. Выполнени е бросков мяча с штрафной и средней дистанции.	Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Штрафной бросок через передачу.	2
	1.	Учебная игра с броском средней дистанции.	
	Самостоятельная работа Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.		2
Тема 2.3.3. Выполнени е бросков мяча внутри зоны. Контроль ные	Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Выполнение бросков мяча с передачи.	2
	1.	Выполнение бросков мяча с 5-ти точек.	

нормативы.				
Тема 2.3.4. 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 Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.		3	
Тема 2.3.5. 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.		3	
Тема 2.3.6. Выполнение контрольного норматива. Мини – баскетбол.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Ведения мяча с броском в корзину на 2 шага.	2	2
	1.	Мини – баскетбол (стритбол).		
Раздел 4. Ручной мяч и выполнение контрольных нормативов	Спортивные игры. Ручной мяч.		10	
Тема 2.4.1. Групповое	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Выполнение упражнения «восьмерка» в тройках.	2	2

взаимодействие. Выполнение контрольных нормативов.				
	1.	Учебная игра.		
	1.	Выполнение штрафного броска с 7 – ми метров.	2	
	1.	Учебная игра (демонстрация техники).		
	Самостоятельная работа Техника игры вратаря.		3	
Тема 2.4.2. Групповое взаимодействие 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).		3	
Раздел 5. Мини – футбол с элементами атлетической гимнастикой и тяжелой атлетикой.	Спортивные игры. Мини – футбол.		14	

Тема 2.5.1. Развитие мышц груди и плеч. Мини – футбол.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Кроссфитнес на мышцы груди и плеч.	2	2
	1.	Учебная игра 2 на 2.		
	Содержание практических и теоретических занятий			
.	1.	Кроссфитнес 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.		3	
Тема 2.5.4.Выполнение упражнений на мышцы плеч и груди.Мини – футбол.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Кроссфитнес на мышцы плеч и груди.	2	2
	1.	Учебная игра 4 на 4.		
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		3	
Тема 2.5.5. Выполнение упражнений на мышцы пресса, спины, рук. Мини – футбол.	Содержание практических и теоретических занятий			
	1.	Кроссфитнес на мышцы пресса, спины, рук.	2	2
	1.	Учебная игра 4 на 4 без вратаря.		
	Содержание практических и теоретических занятий			

Тема 2.5.6.Развитие мышц ног. Мини – футбол.	1.	Кроссфитнес.на мышцы ног.	2	
	1.	Учебная игра. Штрафные удары.		
Тема 2.5.7.Выполнение 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.	2	
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.	30	
Тема 1.1.1. Инструктаж по технике		Содержание практических и теоретических занятий		
	1.	Техника безопасности в спортивном и тренажерном зале.	2	
	1.	Прыжки с места в длину.		

безопасности, охране труда, пожарной безопасности и. ОФП. Спортивные игры.				2	
	1.	Круговая тренировка низкой интенсивности.	2		
	1.	Мини – баскетбол (стритбол).			
	1.	Бег 100м на стадионе – контрольный норматив.	2		
	1.	Учебная игра футбол.			
	Содержание практических и теоретических занятий				
Тема 1.1.2. Выполнение контрольных нормативов . Футбол на стадионе.	1.	Бег 2000 м- контрольный норматив.	2		
	1.	Учебная игра футбол.			
		Самостоятельная работа ОРУ для развития силовой выносливости.			3
Тема 1.1.3. Выполнение контрольных нормативов . Футбол.		Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Бег 3000м – к/норматив.		2	
	1.	Учебная игра футбол.			

	<p align="center">Самостоятельная работа</p> <p align="center">ОРУ для развития верхнего плечевого пояса.</p>		3	
Тема 1.1.4. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов . Волейбол.	<p align="center">Содержание практических занятий</p>			2
	1.	Подтягивание на перекладине в полном висе.	2	
	1.	Учебная игра в волейбол на три касания.		
	<p align="center">Самостоятельная работа</p> <p align="center">ОРУ для развития верхнего плечевого пояса.</p>		3	
Тема 1.1.5. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных нормативов . Волейбол.	<p align="center">Содержание практических и теоретических занятий</p>			2
	1.	Челночный бег 8x10м – к/норматив.	1	
	1.	Учебная игра в волейбол через нападение.		
	1.	Подъем корпуса из положения лежа за 1 мин – к/норматив.	1	
	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	
		Учебная игра в волейбол .		

	1.			
	1.	Сгибание рук в упоре лежа – к/норматив.	1	
	1.	Учебная игра в мини – баскетбол.		
	Самостоятельная работа ОРУ для развития мышц рук.		2	
Тема 1.1.6. Общая физическая подготовка. Волейбол. Мини – баскетбол.	Содержание практических и теоретических занятий			2
	1.	Кроссфитнес на все группы мышц.	2	
	1.	Учебная игра на три касания.		
	1.	Кроссфитнес на все группы мышц.	1	
	1.	Учебная игра в стритбол.		
	Самостоятельная работа ОРУ для развития мышц ног.		2	
Тема 1.1.7. Общая физическая подготовка. Выполнение контрольных	Содержание практических занятий			2
	1.	Поднимание корпуса из положения лежа за 30 с – к/норматив.	2	
		Учебная игра стритбол.		
	1.	Поднимание корпуса из положения лежа за 1 мин.		
		Учебная игра волейбол.	2	

ых нормативов . Волейбол. Мини – баскетбол.	1.		2		
	1.	Пресс+ отжимание (армейский) – к/норматив.			
	1.	Учебная игра волейбол.			
	1.	Прыжки через скакалку – к/норматив.			2
	1.	Учебная игра в стритбол.			
Всего:		Обязательная аудиторная учебная нагрузка: Самостоятельная работа	162 81		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. материально-техническое обеспечение

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий единовременную пропускную способность не менее 50 чел 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., 2016.
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, 2015.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2017.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2017.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2016.
7. Хрущев 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, 2011.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2013.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
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., 2008.

Интернет-ресурсы:

1. Электронный ресурс: [http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники».
2. Электронный ресурс: [http:// pedsovet.ru](http://pedsovet.ru).
3. Электронный ресурс: [http:// 1 september. Ru](http://1september.ru).

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 и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Участие в различных соревнованиях.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p>
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий.</p> <p>Выполнение тестовых заданий.</p>