

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«КЕРЧЕНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.05 «Физическая культура»

по профессии:

08.01.08 Мастер отделочных строительных работ;

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

профиль:

– технический

уровень основной образовательной программы:

– базовый общеобразовательный цикл.

форма обучения

– очная

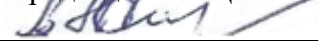
срок освоения программы

– нормативный - 2 года 10 месяцев

КЕРЧЬ
2019 г.

«ОДОБРЕНО»

Цикловой методической комиссией
дисциплины «Физическая культура»
Протокол от «29» августа 2019г. № 1
Председатель ЦМК

 В.А. Милюхин
«29» августа 2019г.

«СОГЛАСОВАНО»

Методист ГБПОУ РК

«Керченский технологический техникум»

 А.Н. Коробецкая
«30» августа 2019г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- **Рекомендаций** по реализации образовательной программы (среднего) полного общего образования в образовательных учреждениях среднего профессионального образования в соответствии с Федеральным базовым учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 29.05.2007 № 03-1180).
- **Примерной программы** учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий среднего профессионального образования (Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО». Автор: Бишаева А.А., доктор педагогических наук, профессор) Автор: Бишаева А.А., доктор педагогических наук, профессор)
- **Федерального государственного образовательного стандарта по профессиям:**
 - 08.01.08 мастер отделочных строительных работ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 746 от 2 августа 2013 года, зарегистрирован Министерством юстиции № 29634 от 20 августа 2013 г.);
 - 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки). (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 50 от 29 января 2016г., зарегистрирован Министерством юстиции № 41197 от 24 февраля 2016 г.);
 - 23.01.08 слесарь по ремонту строительных машин. (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 699 от 2 августа 2013г., зарегистрирован Министерством юстиции № 29590 от 20 августа 2013 г.)

Организация-разработчик:

ГБПОУ РК «Керченский технологический техникум»

Разработчики:

Биховец Сергей Михайлович руководитель физического воспитания, преподаватель физической культуры высшей категории.

Милюхин Виталий Александрович преподаватель физической культуры высшей категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по профессии СПО, входящей в состав укрупнённой группы профессий:

08.01.08 Мастер отделочных строительных работ;

26.01.01 Судостроитель-судоремонтник металлических судов;

15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки));

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

Предназначена для изучения в образовательном учреждении СПО при базовой подготовке квалифицированных рабочих и специалистов по техническому и естественно - научному профилю получаемого профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общепрофессиональным дисциплинам.

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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **формирование** устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- *овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;*
- *освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;*
- *приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.*

Основу программы составляет содержание, согласованное с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования базового уровня.

Рабочая программа «Физическая культура» направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **256 часов**, в том числе:

- **обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 час;**
- **самостоятельной работы обучающегося 85 часов.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Виды учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	256
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
в том числе:	
практические работы	167
теоретическое обучение	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе:	
тематика внеаудиторной самостоятельной работы	85
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

РАСЧЕТ ЧАСОВ

ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>№ раздела</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Семестры</i>			<i>Всего часов</i>
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
1	Теоретические занятия	1	2	1	4
2	Легкая атлетика	28	25	8	61
3	Баскетбол	22	-	22	44
4	Гимнастика	-	10	-	10
5	Волейбол	-	25	17	42
6	Футбол	-	10	-	10
Всего аудиторных часов		51	72	48	171
Самостоятельная работа обучающихся		30	30	25	85
Итого часов		81	102	73	256

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</i>	<i>Объем часов</i>	<i>Уровень освоения</i>
1	2	3	4
Раздел 1 Теоретическая часть		4	
<u>Тема 1.1</u> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<u>Содержание учебного материала:</u> здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	1	2
<u>Тема 1.2</u> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	<u>Содержание учебного материала:</u> организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.	1	2
<u>Тема 1.3</u> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	<u>Содержание учебного материала:</u> самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	2
<u>Тема 1.4</u> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<u>Содержание учебного материала:</u> личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической	1	2

	подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
Раздел 2. Легкая атлетика.		87 (61+26)	
<u>Тема</u> <u>2.1.</u> Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	<u>Содержание учебного материала:</u> биомеханические основы техники бега; техника низкого старта; старты и стартовые ускорения; бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	4	
<u>Тема</u> <u>2.2.</u> Совершенствование техники бега на длинные дистанции: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	<u>Содержание учебного материала:</u> техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: кросс до 15-18 минут.	4	
<u>Тема</u> <u>2.3.</u> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	<u>Содержание учебного материала:</u> знать способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	4	

<u>Тема</u> 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с места: техника отталкивания, полет, приземление.	<u>Содержание учебного материала:</u> Знать страховку и само страховку при выполнении упражнения, технику отталкивания, полета, приземления.	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног).	4	
<u>Тема</u> 2.5. Совершенствование техники метания гранаты (д.- 500 гр., ю.-700 гр.): удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	<u>Содержание учебного материала:</u> Безопасность жизнедеятельности при метании; биомеханические основы техники метания; удержание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	4	
<u>Тема</u> 2.6. Совершенствование техники эстафетного бега: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, бег по виражу, передача эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения	<u>Содержание учебного материала:</u> знать технику бега; технику низкого старта; бега по дистанции, бега по виражу, передачу эстафетной палочки, финиширование, специальные упражнения.	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой.	2	
<u>Тема</u> 2.7. Совершенствование техники ускоренного передвижения и марш-бросков: техника бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, техника бега в гору и с горы.	<u>Содержание учебного материала:</u> знать технику ускоренного передвижения и марш-бросков: технику бега в сочетании с ходьбой, условия передвижения по пересеченной местности, технику бега в гору и с горы.	7	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: утренние прогулки, бег трусцой, бег в сочетании с ходьбой.	2	
<u>Тема</u> 2.8. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива в	6	

	беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с места; выполнение контрольного норматива в метании гранаты;		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение выполнения контрольных нормативов.	2	
Раздел 3. Баскетбол.		64 (44+20)	
<u>Тема3.1.</u> Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	<u>Содержание учебного материала:</u> совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	6	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение в игровых действиях в баскетболе.	2	
<u>Тема3.2.</u> Передачи мяча.	<u>Содержание учебного материала:</u> передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу; передача мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»; передача одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	6	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: передачи мяча в усложненных условиях.	2	
<u>Тема3.3.</u> Ведение мяча.	<u>Содержание учебного материала:</u> ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; обводка соперника с изменением высоты отскока; с изменением направления; с изменением скорости; с поворотом и переводом мяча.	8	2

	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: работа с двумя мячами.	4	
<u>Тема 3.4.</u> Техника штрафных бросков.	<u>Содержание учебного материала:</u> техника выполнения штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	4	
<u>Тема 3.5.</u> Тактика игры в защите и нападении.	<u>Содержание учебного материала:</u> техника защиты: техника передвижений (стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение)).	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра (с заданиями).	4	
<u>Тема 3.6.</u> Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива два шага бросок в кольцо; выполнение контрольного норматива штрафной бросок.	8	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение контрольных нормативов.	4	
Раздел 4. Гимнастика.		20 (10+10)	
<u>Тема 4.1.</u> Строевые приемы. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	<u>Содержание учебного материала:</u> Выполнение команд: "Становись!", "Равняйся!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте. Повороты в	1	2

	движении. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроения из колонны по одному в колонны по два. Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами.		
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повороты на месте и в движении.	1	
<u>Тема4.2.</u> Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	<u>Содержание учебного материала:</u> направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию; провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ. Упражнения с гимнастическими палками, обручами.	1	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторить комплекс ОРУ.	1	
<u>Тема4.3.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (подтягивание на перекладине).	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при выполнении гимнастических упражнений (страховка и самостраховка). Доведение условий и требований упражнения, контрольных нормативов. Разучивание по разделениям, слитно, тренировка.	1	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение утренней физической зарядки..	1	
<u>Тема4.4.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения(прыжок со скакалкой на время)	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при выполнении гимнастических упражнений (страховка и самостраховка). Доведение условий и требований упражнения, контрольных нормативов. Разучивание по разделениям, слитно, тренировка.	1	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение упражнения. Выполнение	1	

	контрольного норматива.		
<u>Тема4.5.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены)	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при выполнении гимнастических упражнений (страховка и самостраховка). Доведение условий и требований упражнения, контрольных нормативов. Проведение круговой тренировки.	1	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1	
<u>Тема4.6.</u> Ознакомление, разучивание и совершенствование техники упражнения (броски набивного мяча).	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при выполнении гимнастических упражнений (страховка и самостраховка). Доведение условий и требований упражнения, контрольных нормативов.	1	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	1	
<u>Тема4.7.</u> Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	<u>Содержание учебного материала:</u> ознакомление и обучение упражнениям для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	2	
<u>Тема4.8.</u> Контрольные занятия.	<u>Содержание учебного материала:</u>		
	Лабораторные работы (зачеты): выполнение контрольного норматива подтягивание на перекладине; выполнение контрольного норматива прыжок на скакалке;	2	

	выполнение контрольного норматива поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены; выполнение контрольного норматива бросок набивного мяча		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторить контрольные нормативы.	2	
Раздел 5. Волейбол.		62 (42+20)	
<u>Тема5.1.</u> Стойки игрока и перемещения.	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при игре в волейбол (страховка и самостраховка). Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	4	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: перемещение по зонам площадки.	2	
<u>Тема5.2.</u> Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при игре в волейбол (страховка и самостраховка). Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: приемы и передачи мяча в парах, с увеличением числа мячей.	4	
<u>Тема5.3.</u> Нижняя прямая и боковая подача.	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при игре в волейбол (страховка и самостраховка). Совершенствование техники нижней прямой и боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: подача на результат по	4	

	зонам.		
<u>Тема5.4.</u> Верхняя прямая подача.	<u>Содержание учебного материала:</u> совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	4	
<u>Тема5.5.</u> Тактика игры в защите и нападении.	<u>Содержание учебного материала:</u> совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом); знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	8	2
	Лабораторные работы (зачеты)		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на укрепление мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса мышц ног.	4	
<u>Тема5.6.</u> Контрольные занятия.	<u>Содержание учебного материала:</u>		
	Лабораторные работы (зачеты): передачи мяча в парах; прием мяча снизу и сверху; верхняя прямая подача.	6	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс специальных упражнений волейболистов.	2	
Раздел 6. Футбол.		19 (10+9)	
<u>Тема6.1.</u> Правила игры и элементы футбола (ведение, передачи, прием мяча).	<u>Содержание учебного материала:</u> доведение БЖД при игре в футбол (страховка и самостраховка). Знать правила игры в футбол, основные термины, терминологию судейства.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук,	2	

	ног.		
<u>Тема 6.2.</u> Совершенствование техники ударов: - с места по неподвижному мячу; - в движении по катящемуся мячу; - на точность; - на силу; - головой.	<u>Содержание учебного материала:</u> ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений, по разделениям, слитно, тренировка ударов различной сложности.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение ранее изученных приемов и действий.	2	
<u>Тема 6.3.</u> Совершенствование техники остановки мяча: - подошвой; - внутренней стороной стопы; - грудью; - коленом.	<u>Содержание учебного материала:</u> ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений, по разделениям, слитно, тренировка остановки мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, грудью, коленом.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение ранее изученных приемов и действий.	2	
<u>Тема 6.4.</u> Вбрасывание мяча из различных положений (с места, с разбега): - на точность; - на дальность.	<u>Содержание учебного материала:</u> ознакомление, разучивание с помощью подготовительных упражнений, по разделениям, слитно, тренировка вбрасывание мяча из различных положений, с места, с разбега, на точность, на дальность.	2	2
	Лабораторные работы (зачеты):		
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: повторение ранее изученных приемов и действий.	1	
Тема 6.5. Контрольные занятия.	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы (зачеты): - жонглирование мячом; - удары на точность.	2	
	Практические занятия		
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение контрольных заданий жонглирование, удары на точность.		
ВСЕГО		256 (171+85)	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)

3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия:

- спортивного зала,
- стадиона широкого профиля,
- спортивного городка с простейшими тренажерами отягощениями.
- наличие спортивного инвентаря (мячи баскетбольные, щиты с кольцами баскетбольные, сетки баскетбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, мячи набивные, палки гимнастические, обручи, скакалки гимнастические, гранаты весом 500-700 гр. секундомеры, флажки, измерительные рулетки, комплекты для игры в бадминтон, дартс, теннисные столы, ракетки, мячи для настольного тенниса и др.).

Технические средства обучения:

- электронные носители для демонстрации на экране;
- ПК, музыкальный центр, выносные колонки, ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И. Учебник «Физическая культура» 10-11классы. Базовый уровень (учебник для общеобразовательных организаций. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва. Просвещение 2014).

2. Бишаева А.А. Примерная программа учебной дисциплины физическая культура для профессий среднего профессионального образования – Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003.

2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.

3. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2002.

4. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2002

Программное обеспечение и Интернет –ресурсы

1. Вайнер Э.Н. Валеология: [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011 – 448с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/79501/>.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: [Электронный ресурс]: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2009. – 424с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/83549/>.

3. Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: [Электронный ресурс]: / М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011. – 352с.- URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78563/>.

4. Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: [Электронный ресурс]: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006. – 352с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/78089/>.

5. Сальников А.Н. Физическая культура: [Электронный ресурс] : конспект лекций/ А.Н. Сальников. – М.: Приор-издат, 2009. – 124с. - URL: <http://www.biblioclub.ru/book/56281/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	выполнение индивидуальных заданий
выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	выполнение индивидуальных заданий
проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями	выполнение индивидуальных заданий
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	выполнение индивидуальных заданий
выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	выполнение индивидуальных заданий
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	выполнение индивидуальных заданий
выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике,	выполнение индивидуальных заданий

гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	
знать:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	выполнение индивидуальных заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	выполнение индивидуальных заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	выполнение индивидуальных заданий

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- *повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;*
- *подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;*
- *организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;*
- *активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.*
- *подготовке и сдаче норм ГТО.*

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4	5,1–4,8	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координация	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3	8,0–7,7	8,2	8,4	9,3–8,7	9,7
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230	195–210	180	210	170–190	160
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500	1300–1400	1100	1300	1050-1200	900
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15	9–12	5	20	12–14	7
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание кол-во раз (юноши)	16	11	8–9	4	18	13–15	6
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	«5»	«4»	«3»
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Прыжок со скакалкой 60 с. (кол-во раз)	120	115	110
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

ОЦЕНКА
УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

<i>Тесты</i>	<i>Оценка в баллах</i>		
	«5»	«4»	«3»
1. Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2. Прыжок со скакалкой 60 с. (кол-во раз)	120	115	110
3. Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5