

Министерство образования Республики Мордовия
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Мордовия «Краснослободский аграрный техникум»

Утверждаю:
Директор ГБПОУ РМ
«Краснослободский аграрный техникум»
_____ В.М.Владимиров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебной дисциплины
«Физическая культура»**

Рассмотрена и одобрена
на заседании предметной(цикловой)
комиссии математических и общих
естественнонаучных дисциплин
Председатель Ю.В.Садовникова
« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № ____ от « ____ » ____ 20 ____ г.

Рекомендована Методическим советом
ГБПОУ РМ «Краснослободский аграрный
техникум»
Зам. директора по учебной работе
_____ Т.В.Шитова
Протокол № ____ от « ____ » ____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

Разработчик: Кудашкин С.В., преподаватель общеобразовательных дисциплин Государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения Республики Мордовия «Краснослободский аграрный техникум»

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ № 457 от 07 мая 2014 г.) для специальности среднего профессионального образования базовой подготовки 35.02.08 «Электрификация и автоматизация с/х»

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины ОДБ.08 «Физическая культура».	3
2. Результаты усвоения программы.	4
3. Структура и содержание программы учебной дисциплины «Физическая культура».	5
4. Условия реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура».	24
5. Контроль и оценка результатов усвоения программы учебной дисциплины «Физическая культура».	27

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. является частью рабочей основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.08 «Электрификация и автоматизация с/х», в рамках реализации ОПОП СПО

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО базовой подготовки.

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

- основы здорового образа жизни.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 120 часов

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 80 часов;

самостоятельная нагрузка-40часов

Программой предусмотрено лекционных занятий - 8 часов, все остальные предусмотренные программой теоретические сведения сообщаются в ходе проведения практических занятий.

Элементы ППФП включены в каждый раздел рабочей программы

2. РЕЗУЛЬТАТЫ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Результатом усвоения программы «Физическая культура» являются общие компетенции (ОК).

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.

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

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Количество во часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
в том числе:	
Теоретические занятия	<i>8</i>
Практические занятия	<i>109</i>
<i>Итоговая аттестация: в форме дифференцированного зачета</i>	

3.2. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Коды общих компетенций	Наименования разделов и тем рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Количество часов, отведенное на освоение учебной дисциплины		
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6
Ок8	Раздел 1. Теоретическая часть 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО 1.2. Основы ЗОЖ. ФК в обеспечении здоровья 1.3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями 1.4. Самоконтроль, его основные методы и критерии оценки 1.5. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства ФК в регулировании работоспособности 1.6. ФК в профессиональной деятельности специалиста	8	8	8	
Ок2,3,8	Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	109	109	109	
Ок2,6	Тема 2.1 Лёгкая атлетика. 2.1.1 Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой. 2.1.2 Бег на средние дистанции, бег по виражу. 2.1.3 Эстафетный бег. 2.1.4 Техника бега на длинные дистанции по пересечённой местности. 2.1.5 Прыжок в длину способом «согнув ноги», бег на средние дистанции 2.1.6 Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника метания.	18	18	18	
		2	2	2	
		2	2	2	
		2	2	2	
		4	4	4	
		2	2	2	
		2	2	2	

Коды общих компетенций	Наименования разделов и тем рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Количество часов, отведенное на освоение учебной дисциплины		
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6
	2.1.7 Кроссовый бег, развитие выносливости. ОРУ	2	2	2	
Ок3	Тема 2.2 Спортивные игры.	56	56	56	
	2.2.1 Волейбол. Правила игры. Стойки в волейболе. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передачи мяча.	2	2	2	
	2.2.2 Волейбол. Приём и передачи мяча, техника подачи.	2	2	2	
	2.2.3 Волейбол. Нападающий удар по прямой и с переводом мяча в зону 2,4.	2	2	2	
	2.2.4 Волейбол. Блокирование нападающего удара одиночное и групповое в зонах 2,3,4.	2	2	2	
	2.2.5 Волейбол. Тактика игры в защите. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	2	2	
	2.2.6 Волейбол. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.	2	2	2	
	2.2.7 Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.	2	2	2	
	2.2.8 Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра и судейство.	2	2	2	
	2.2.9 Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди. Ловля мяча	2	2	2	
	2.2.10 Баскетбол. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди.	2	2	2	
	2.2.11 Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места, в движении.	2	2	2	
	2.2.12 Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.	2	2	2	
2.2.13 Баскетбол. Тактика игры в защите в баскетболе.	2	2	2		

Коды общих компетенций	Наименования разделов и тем рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Количество часов, отведенное на освоение учебной дисциплины		
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6
	<p>2.2.14 Баскетбол. Тактика игры в нападении. групповые и командные действия игроков.</p> <p>2.2.15 Баскетбол. Командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра и судейство.</p> <p>2.2.16 Баскетбол. Командные действия игроков. Двусторонняя контрольная игра и судейство.</p> <p>2.2.17 Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения: шаги, прыжки, рывки.</p> <p>2.2.18. Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат, подставка.</p> <p>2.2.19 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат, подставка.</p> <p>2.2.20 Настольный теннис. Тактика одиночной игры. Двусторонняя учебная игра.</p>	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	
Ок 8	<p>Футбол.</p> <p>2.2. 25 Футбол. Правила игры. Ведение мяча.</p> <p>2.2. 26 Футбол. Удары по мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>2.2. 27 Футбол. Удары по мячу внешней стороны стопы.</p> <p>2.2. 28 Футбол. Удары по мячу подъёмом стопы.</p> <p>2.3. 29 Футбол. Удары по мячу головой.</p> <p>2.2. 30 Футбол. Остановка мяча ногой.</p> <p>2.2. 31 Футбол. Остановка мяча грудью.</p> <p>2.2. 32 Футбол. Тактика игры.</p>	2 2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	
Ок8	Тема 2.3 Лыжная подготовка.	18	18	18	
	2.3.1 Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классические ходы	2	2	2	

Коды общих компетенций	Наименования разделов и тем рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»	Всего часов (макс. учебная нагрузка и практики)	Количество часов, отведенное на освоение учебной дисциплины		
			Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося		Самостоятельная работа обучающегося
			Всего, часов	в т.ч. практические занятия, часов	Всего, часов
1	2	3	4	5	6
	<p>2.3.2 Попеременные лыжные ходы.</p> <p>2.3.3 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p> <p>2.3.4 Передвижение по пересечённой местности. Применение способов передвижения на лыжах.</p> <p>2.3.5 Передвижение коньковым ходом.</p>	4 6 2 4	4 6 2 4	4 6 2 4	
Ок8	<p>Тема 2.4 Гимнастика.</p> <p>2.4.1. Возникновение гимнастики строевые упражнения стойки, шаги, повороты, построения, перестроения).</p> <p>2.4.2. Упражнения на матах.</p> <p>2.4.3. Упражнения на перекладине (вис, упор, размахивания).</p> <p>2.4.4. Упражнения на перекладине (подъём, соскок).</p> <p>2.4.5. Упражнения на брусках (вис, упор, размахивания).</p> <p>2.4.6. Упражнения на брусках (подъём, соскок).</p> <p>2.4.7. Опорный прыжок через «козла».</p> <p>2.4.8. Опорный прыжок через «коня».</p>	17 2 2 2 2 2 2 2 3	17 2 2 2 2 2 2 2 3	17 2 2 2 2 2 2 2 3	
	Итого	117	117	117	

3.3 Содержание обучения по учебной дисциплине «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание обучения по дисциплине		Количество часов	Уровень усвоения
	Знать, уметь	Структурное содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся.		
1	2	3	4	5
<p>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</p> <p>1.1. Основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>знать:</i> факторы составляющие здоровье человека</p> <p><i>уметь:</i> использовать в практической деятельности природные средства оздоровления</p>	<p>Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система</p> <p>Здоровье – состояние полного физического, духовного и социального благополучия.</p>	2	1
<p>Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p> <p>Тема 2.1. Легкая атлетика.</p>	<p>Студент должен:</p> <p><i>знать:</i> методику составления программ оздоровительного бега, правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>уметь:</i> технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Проводить самостоятельные занятия по</p>	<p>Практические занятия по лёгкой атлетике.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <p>-воспитание быстроты в процессе занятий</p>	18	

<p>2.1.1 Бег на короткие дистанции, старт, стартовый разгон, бег по прямой.</p> <p>2.1.2 Бег на средние дистанции, бег по виражу.</p> <p>2.1.3 Эстафетный бег.</p> <p>2.1.4 Техника бега на</p>	<p>развитию основных физических способностей, подбирать физические упражнения и планировать самостоятельные занятия с беговой направленностью, контролировать и регулировать состояния организма при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>знать:</i> - историю развития легкой атлетики. - правила проведения соревнований по легкой атлетике. - рациональную технику бега на короткие дистанции</p> <p><i>уметь:</i> - провести разминку перед занятием по легкой атлетике.</p> <p><i>знать:</i> особенности техники бега на средние дистанции. - способы старта в беге на средние дистанции.</p> <p><i>уметь:</i> провести разминку перед занятием по легкой атлетике.</p> <p><i>знать:</i> историю развития эстафетного бега способы передачи эстафеты. <i>уметь:</i> продемонстрировать передачу эстафеты в коридоре.</p> <p><i>знать:</i> особенности техники бега на длинные</p>	<p>лёгкой атлетикой. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. -воспитание координации движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>Ходьба, бег, ОРУ Стартовые позиции: высокая, средняя, низкая. Повторное пробегание отрезков 5 по 30м. <i>Самостоятельная работа:</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Переменная тренировка на ЧСС 150-160 4 по 400 м. Развитие скоростной выносливости. <i>Самостоятельная работа:</i> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p> <p>Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники двигательных действий. Переменная тренировка на ЧСС 150-160 4 по 100 м. Развитие скоростной выносливости. <i>Самостоятельная работа:</i> Исследовать правила проведения занятий оздоровительным бегом. Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p>
---	--	--	--	--

длинныe дистанции по пересечённой местности.	дистанции. <i>уметь</i> : применить на практике различные способы преодоления препятствий.	техники двигательных действий. Равномерная тренировка на ЧСС 130-140 6 км. Развитие выносливости. <i>Самостоятельная работа</i> : Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.	1	3
2.1.5 Прыжок в длину способом «согнув ноги», бег на средние дистанции.	<i>знать</i> : способы прыжков в длину с разбега рациональную технику выполнения прыжков в длину с разбега <i>уметь</i> : провести разминку перед занятием по прыжкам в длину с разбега.	Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники прыжков в длину с разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. Движения в фазе полета и безопасное приземление. <i>Самостоятельная работа</i> : Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.	4	2
2.1.6 Прыжок в длину способом «согнув ноги», техника метания.	<i>знать</i> : способы метания с разбега рациональную технику выполнения метания с разбега <i>уметь</i> : провести разминку перед занятием по метанию в длину с разбега.	Ходьба, бег, ОРУ. Разучивание, закрепление техники метания с разбега. Разбег в сочетании с финальным усилием. Повторное выполнение метания мяча и гранаты с места и с разбега. <i>Самостоятельная работа</i> : Закрепление и совершенствование техники кроссового бега и метания в процессе самостоятельных занятий.	2	2
2.1.7 Техника спортивной ходьбы. Равномерная тренировка.	<i>знать</i> : основы техники спортивной ходьбы <i>уметь</i> : применять на практике методику оздоровительной ходьбы и бега.	Равномерная ходьба по стадиону. - техника работы рук - сочетание дыхания с работой рук и ног. <i>Самостоятельная работа</i> : Закрепление и совершенствование техники спортивной ходьбы в процессе самостоятельных занятий.	1	3
2.1.8 Кроссовый бег, развитие выносливости, ОРУ.	<i>знать</i> : - способы преодоления препятствий на пересечённой местности. - способы предупреждения травматизма при	Ходьба, бег, ОРУ Техника бега с горы, в гору. Преодоление ям, перепрыгивание препятствий. Равномерный кроссовый бег 6 км .на ЧСС	2	3

	<p>занятиях кроссовым бегом.</p> <p><i>уметь</i>: оказать первую доврачебную помощь в случае возникновения травмы.</p>	<p>130-140 ударов минуту.</p> <p><i>Самостоятельная работа</i>: Закрепление и совершенствование техники кроссового бега в процессе самостоятельных занятий.</p>	1	
Тема 2.2. Спортивные игры.	<p>Студент должен:</p> <p><i>знать</i>: психофизиологические основы обучения двигательным действиям</p> <p>способы организации самостоятельных занятий спортивными играми</p> <p>профилактику травматизма при занятиях спортивными играми.</p> <p>-правила соревнования по видам спорта.</p> <p><i>уметь</i>:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой подготовкой, проведением занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта, контролировать и регулировать состояния организма при занятиях спортивными играми.</p>	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> -воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми. -воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми. -воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми. -воспитание координации движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнение контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-тактических приёмов игры. 6. В процессе занятий по спортивным играм каждым студентом проводится самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм. 		
2.2.1 Волейбол.	<i>знать</i> : правила проведения соревнований	сообщение теоретических сведений по	2	2

<p>Правила игры. Стойки в волейболе. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая. Приём и передачи мяча.</p>	<p>историю развития волейбола - технику выполнения подачи и передачи - правила техники безопасности. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения подач, передач. провести разминку перед занятием по спортивным играм.</p>	<p>правилам игры в волейбол. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> исследовать историю развития волейбола Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	1	3
<p>2.2.2 Волейбол. Приём и передачи мяча, техника подачи.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения подачи и передачи мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения передач на месте и в движении. провести разминку перед занятием по спортивным играм.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	2	2
<p>2.2.3 Волейбол. Нападающий удар по прямой и с переводом мяча в зону 2,4.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения нападающего удара. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения нападающего удара. провести разминку перед занятием по спортивным играм.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	1	3
<p>2.2.4 Волейбол. Блокирование нападающего удара одиночное и групповое в зонах 2,3,4.</p>	<p><i>знать:</i> способы построения тактики игры при блокировании нападающего удара. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения блокирования нападающего удара. провести разминку перед занятием по спортивным играм.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	2	3
<p>2.2.5 Волейбол. Тактика игры в защите. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p>	<p><i>знать:</i> способы построения командной игры в защите. <i>уметь:</i> занимать наиболее выгодную позицию при игре в защите.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p>	1	2
			2	2

<p>2.2.6 Волейбол. Тактика игры в нападении. Страховка у сетки. Расстановка игроков.</p>	<p>- страховать товарищей по команде</p> <p><i>знать:</i> способы построения командной игры в нападении. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения командных нападающих действий.</p> <p>- страховать товарищей по команде</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p> <p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. Двусторонняя контрольная игра и судейство.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>2.2.7 Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Учебная и контрольная игра.</p>	<p><i>знать:</i> системы построения групповых и командных действий игроков <i>уметь:</i> обеспечить судейство в игре по волейболу.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в защите и нападении. Двусторонняя контрольная игра и судейство.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>3</p>
<p>2.2.8 Волейбол. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра и судейство.</p>	<p><i>знать:</i> системы построения групповых и командных действий игроков <i>уметь:</i> обеспечить судейство в игре по волейболу.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в защите и нападении. Двусторонняя контрольная игра и судейство.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>3</p>
<p>2.2.9 Баскетбол. Правила игры. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди. Ловля мяча.</p>	<p><i>знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - правила проведения соревнований - историю развития баскетбола - технику выполнения ведения и передачи. - правила техники безопасности. 	<p>сообщение теоретических сведений по правилам игры в баскетбол. Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

	<p><i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения ведения, передач. провести разминку перед занятием по баскетболу.</p>	<p>тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> исследовать историю развития баскетбола Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	1	3
<p>2.2.10 Баскетбол. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения ведения и передачи мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения передач на месте и в движении. провести разминку перед занятием по спортивным играм.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	2	2
<p>2.2.11 Баскетбол. Броски мяча по кольцу с места, в движении.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения бросков мяча. <i>уметь:</i> демонстрировать рациональную технику выполнения бросков мяча с места и в движении.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	1	3
<p>2.2.12 Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом.</p>	<p><i>знать:</i> способы выполнения передвижений без мяча. - способы выполнения обманных действий. <i>уметь:</i> демонстрировать технику индивидуальных действий в учебной игре.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в баскетбол. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	2	2
<p>2.2.13 Баскетбол. Тактика игры в защите в баскетболе</p>	<p><i>знать:</i> способы построения командной игры в защите. <i>уметь:</i> демонстрировать персональную и зонную технику игры в защите в учебной игре.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ Разучивание, закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных</p>	1	3

<p>2.2.14 Баскетбол. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия игроков.</p>	<p><i>знать:</i> способы ведения командной игры в нападении. <i>уметь:</i> выполнять групповые и командные действия в нападении в учебной игре.</p>	<p>тренировочных занятий. Ходьба, бег, ОРУ закрепление и совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в защите и нападении. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.2.15 Баскетбол. Командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра и судейство.</p>	<p><i>знать:</i> способы построения командной игры в защите и нападении. <i>уметь:</i> - выполнять групповые и командные действия в нападении и защите в учебной игре - обеспечить судейство в игре по баскетболу.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в защите и нападении. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.2.16 Баскетбол. Командные действия игроков. Двусторонняя контрольная игра и судейство.</p>	<p><i>знать:</i> способы построения командной игры в защите и нападении. - правила проведения соревнований <i>уметь:</i> - выполнять групповые и командные действия в нападении и защите в учебной игре - обеспечить судейство в игре по баскетболу.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ совершенствование техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры в защите и нападении. Двусторонняя контрольная игра и судейство. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.2.17 Настольный теннис. Правила игры. Способы держания ракетки. Передвижения: шаги, прыжки, рывки.</p>	<p><i>знать:</i> - способы держания ракетки; - правила игры. <i>уметь:</i> - владеть ракеткой при отбивании шарика внутренней и внешней стороной.</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ, ТБ и гигиена. Изучение способов держания ракетки, передвижений у стола. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование способов передвижения возле стола, держания ракетки по европейски.</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.2.18. Настольный теннис. Способы</p>	<p><i>знать:</i> - способы выполнения подачи, приёма</p>	<p>Ходьба, бег, ОРУ. Изучение техники подач</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

<p>подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат, подставка.</p>	<p>подачи. <i>уметь:</i> - рационально применять различные способы приёма подач.</p>	<p>разными способами слева и справа. <i>Самостоятельная работа:</i> Закрепление техники подач.</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
<p>2.2.19 Настольный теннис. Способы подачи, приёма подачи, откидка, подрезка, накат, подставка.</p> <p>2.2.20 Настольный теннис. Тактика одиночной игры. Двусторонняя учебная игра.</p> <p>2.2.21 Настольный теннис. Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра.</p>	<p><i>знать:</i> - способы подрезки, откидки при приёме подачи и в игре. <i>уметь:</i> - разнообразить приёмы подачи подрезкой и откидкой в игре.</p> <p><i>знать:</i> - тактические схемы игры от обороны или в атаке. <i>уметь:</i> - умело применять разнообразные тактические приёмы, переходя от защиты к атаке.</p> <p><i>знать:</i> - тактические схемы игры от обороны или в атаке. <i>уметь:</i> - умело применять разнообразные тактические приёмы, переходя от защиты к атаке.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Изучение техники приёмов подач, откидки, подрезки. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование приёма подач, подрезки, откидки</p> <p>Ходьба, бег. ОРУ. Разучивание технико-тактических приёмов в игре. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры.</p> <p>Ходьба, бег. ОРУ. Разучивание технико-тактических приёмов в игре. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники и тактики игры.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>

<p>Футбол. 2.2. 25 Футбол. Правила игры. Ведение мяча.</p>	<p><i>знать:</i> - разнообразные способы ударов по мячу. <i>уметь:</i> - проводить удары по мячу внутренней стороной стопы.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Совершенствование техники ведения футбольного мяча. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование контроля над мячом.</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.2. 26 Футбол. Удары по мячу внутренней стороной стопы.</p>	<p><i>знать:</i> - разнообразные способы ударов по мячу. <i>уметь:</i> - проводить удары по мячу внешней стороной стопы.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ, закрепление и совершенствование техники ударов по мячу внутренней стороной стопы. <i>Самостоятельная работа:</i> Контроль мяча с ударом внутренней стороной стопы.</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.2. 27 Футбол. Удары по мячу внешней стороны стопы.</p>	<p><i>знать:</i> - целесообразность разных ударов, соответственно ситуации. <i>уметь:</i> - производить удары по мячу подъемном стопы.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Разучивание и закрепление ударов по мячу внешней стороной стопы. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование ударов по мячу внешней стороной стопы.</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.2. 28 Футбол. Удары по мячу подъемом стопы.</p>	<p><i>знать:</i> - об эффективности игры головой при высоком полете мяча. <i>уметь:</i> - выбирать место на поле, подстраиваясь под летящий мяч и ударить по нему головой.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Разучивание и закрепление ударов по мячу подъемом стопы. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование ударов по мячу подъемом стопы.</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.3. 29 Футбол. Удары по мячу головой.</p>	<p><i>знать:</i> - способы остановки мяча ногой. <i>уметь:</i> - остановить движущийся к тебе мяч движением ноги.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Обучение и закрепление техники ударов по мячу головой. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники ударов по мячу головой.</p>	<p>2 1</p>	<p>2 3</p>
<p>2.2. 30 Футбол.</p>	<p><i>знать:</i> - способы остановки мяча грудью</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Изучение техники</p>		

Остановка мяча ногой.	<p><i>уметь:</i> -грудью остановить мяч летящий на небольшой высоте и сбросить его себе под ноги.</p>	<p>остановки мяча ногой. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники остановки мяча ногой.</p>	2 1 2	2 3
<p>2.2. 31 Футбол. Остановка мяча грудью.</p>	<p><i>знать:</i> - тактические схемы в игре. <i>уметь:</i> - умело переходить от тактики «глухой защиты» к нападению с использованием прессинга.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Обучение техники остановки летящего мяча грудью. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники остановки мяча грудью.</p>	1 2	2 3
<p>2.2. 32 Футбол. Тактика игры.</p>	<p><i>знать:</i> правила гигиены и питания при занятиях лыжным спортом. правила подготовки лыжного инвентаря. правила техники безопасности при занятиях лыжным спортом.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Обучение тактическим действиям «вне игры», «глухая защита», «Прессинг». <i>Самостоятельная работа:</i> Изучить правила игры и судейства.</p>	1 2	2 3
<p>Тема 2.3 Лыжная подготовка.</p>	<p><i>уметь:</i> технически правильно осуществлять двигательные действия лыжного спорта в условиях соревновательной деятельности,</p>	<p>ТБ, гигиена. Ходьба, бег. ОРУ. Обучение техники одновременных классических ходов: бесшажного, одношажного, двухшажного.</p>	2	2
<p>2.3.1 Одновременные: бесшажный, одношажный, двухшажный классические ходы</p>	<p>- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при занятиях лыжным спортом, - пользоваться современным спортивным инвентарем - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники одновременных классических ходов в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	1	3
<p>2.3.2 Попеременные лыжные ходы.</p>	<p>-оказать доврачебную помощь при травмах и обморожениях.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Обучение техники поперечных лыжных ходов. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники попеременных лыжных ходов в процессе</p>	2 1	2 3

<p>2.3.3 Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.</p>		<p>самостоятельных тренировочных занятий.</p> <p>Ходьба, бег. ОРУ. ТБ. Изучение техники торможения способом «плугом», «упором», «падением». Изучение техники спусков с горы в высокой, средней и низкой стойках. Изучение подъемов в гору способами «ступающим», «елочкой», «лесенкой» Повороты: переступанием «плугом». Спуски: высокая, средняя, низкой стойки. Торможение: «плугом», упором, падением. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение соревновательной дистанции. Развитие выносливости: равномерная тренировка в режиме умеренной и большой интенсивности. Кросс по пересеченной местности. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники торможений, спусков с горы и подъёмов в гору на лыжах в процессе самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>2.3.4 Передвижение по пересечённой местности. Применение способов передвижения на лыжах.</p>		<p>Ходьба, бег. ОРУ. Обучение хождению на лыжах дистанции с подъемами спусками. Применение различных классических способов ходьбы на лыжах. <i>Самостоятельная работа:</i> Ходьба на лыжах в свободное время два-три раза в неделю по 5 км.</p>	<p>1</p>	<p>3</p>
<p>2.3.5. Передвижение коньковым ходом.</p>	<p><i>знать:</i> - историю возникновения гимнастики, технику перестроений поворотов, построений. <i>уметь:</i> - ходить строевым шагом, делать повороты на месте и в движении, рассчитывать и</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Обучение техники конькового хода на лыжах. <i>Самостоятельная работа:</i> Совершенствование техники конькового хода на лыжах в процессе</p>	<p>2</p>	<p>2</p>
<p>Тема 2.4 Гимнастика.</p>			<p>1</p>	<p>3</p>

<p>2.4.1. Возникновение гимнастики строевые упражнения стойки, шаги, повороты, построения, перестроения).</p> <p>2.4.2. Упражнения на матах.</p> <p>2.4.3. Упражнения на перекладине.</p> <p>2.4.4. Упражнения на перекладине (подъём, соскок).</p>	<p>перевертываться.</p> <p><i>знать:</i> - технику безопасности, гигиену при занятиях гимнастикой.</p> <p><i>уметь:</i> - делать кувырки, стойки на лопатках, трёх точках.</p> <p><i>знать:</i> - значение терминов «вис», «упор», «мах», «фиксация».</p> <p><i>уметь:</i> делать размахивания.</p> <p><i>знать:</i> - значение терминов «соскок», «подъём».</p> <p><i>уметь:</i> - выполнять подъём переворотом, подъём силой, соскок «мах дугой».</p>	<p>самостоятельных тренировочных занятий.</p> <p>Ходьба, бег. ОРУ. Построение в шеренгу, колонну по два, по три, четыре; перестроение из одной шеренги в две, три, четыре; повороты на месте и в движении. <i>Самостоятельная работа:</i> Отработать повороты на месте и в движении.</p> <p>Ходьба, бег. ОРУ. Обучение кувырком через голову вперед, назад. Стойки на трех точках и лопатках, колесо. <i>Самостоятельная работа:</i> Отработать стойку на трёх точках и кувырок вперед.</p> <p>Ходьба, бег. ОРУ. Отработать положение вис, упор, размахивания, фиксация на перекладине. <i>Самостоятельная работа:</i> Отработать размахивание на перекладине в процессе самостоятельной тренировки занятий.</p> <p>Ходьба, бег. ОРУ. Разучивание техники подъёма переворотом, силой и соскока на перекладине. <i>Самостоятельная работа:</i> Повторить технику подъёма переворотом и соскока на перекладине.</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p>
<p>2.4.5. Упражнения на брусках (вис, упор, размахивания).</p>	<p><i>знать:</i> - значение терминов «вис», «упор», «размахивание».</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Разучивание техники вися на руках, на предплечьях, технику размахивания.</p>	<p>2</p>	<p>2</p>

2.4.6. Упражнения на брусьях (подъём, соскок).	<p><i>уметь:</i> - выполнять размахивание в упоре на руках.</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Повторить технику размахивания на руках.</p>	1	3
	<p><i>знать:</i> - технику выполнения подъёма махом и соскока назад.</p> <p><i>уметь:</i> - выполнять размахивание, подъём махом вперед, соскок махом назад.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Разучивание техники подъема махом вперед, махом назад, соскок махом назад.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Отработать соскок махом назад.</p>	2	2
	<p><i>уметь:</i> - выполнять размахивание, подъём махом вперед, соскок махом назад.</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Отработать соскок махом назад.</p>	1	3
2.4.7. Опорный прыжок через «козла».	<p><i>знать:</i> - технику безопасности, страховку, технику разбега, отталкивания и прыжка через «козла».</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Изучение ТБ при выполнении опорного прыжка через козла, страховка. Обучение техники разбега, напрыгивания, прыжка, приземления.</p>	2	2
	<p><i>уметь:</i> - выполнять опорный прыжок через «козла» с разбега.</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Отработать разбег и напрыгивание на подкидной мостик.</p>	1	3
	<p><i>уметь:</i> - выполнять опорный прыжок через «козла» с разбега.</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Отработать разбег и напрыгивание на подкидной мостик.</p>	1	3
2.4.8. Опорный прыжок через «коня».	<p><i>знать:</i> - ТБ, страховку, технику разбега, напрыгивание на дальнюю треть коня, отталкивание руками, приземление.</p>	<p>Ходьба, бег. ОРУ. Изучение ТБ, страховки при выполнении опорного прыжка через «коня». Отработать разбега, напрыгивания, отталкивание от «коня», приземление.</p>	3	2
	<p><i>уметь:</i> - выполнять технику опорного прыжка через «коня».</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Отработать разбег и напрыгивание на подкидной мостик.</p>	3	2
	<p><i>уметь:</i> - выполнять технику опорного прыжка через «коня».</p>	<p><i>Самостоятельная работа:</i> Отработать разбег и напрыгивание на подкидной мостик.</p>	3	2

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины имеется универсальный спортивный зал, зал аэробики, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, открытая площадка для занятий спортивными и подвижными играми, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, столы, сетки, ракетки для игры в настольный теннис, ракетки для игры в бадминтон,

оборудование для силовых упражнений (гири, гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (Степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики).

гимнастическая перекладина, брусья, гимнастические маты, оборудование для опорных прыжков, секундомеры.

оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; контрольно-измерительное оборудование для тестирования состояния физического здоровья.

Для занятий лыжным спортом:

лыжная база с лыжохранилищем, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплой раздевалкой;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Для военно-прикладной подготовки: стрелковый тир, полоса препятствий, татами или маты для проведения занятий борьбой, рукопашным боем.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. В.И. Лях Физическая культура М. Просвещение 2010г.
2. А.В.Решетников Физическая культура М. Академия 2010г.
3. И.С. Барчуков Физическая культура и физическая подготовка М. ЮНИТИ-ДАНА
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С.: Издательский центр «Академия», 2006. –

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов: Изд-во Тамб. гос. тех. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Бурбо, Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов Н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2005. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] / Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2002. - 290с.
6. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
7. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 1995. – 158 с.
8. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.
9. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2005. – 192с.

10. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. - 1989. – 272с.
11. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2006. - 30 с.
12. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2006. – 160с.
13. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство Минтиппроект. - 1994. – 116 с.
14. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. - 23 с.
15. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 1995. – 138 с.
16. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2005. – 144с.
17. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2004. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
18. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosSPORT.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения 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
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр</p> <p>Волейбол (Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.)</p> <p>Баскетбол (Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Индивидуальные и командные</p>

действия игроков.)

Футбол. Передвижение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Приём паса: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря.

Настольный теннис. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры.)
Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм

Оценка выполнения студентом функций судьи.

Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Лыжная подготовка.

Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами по пересеченной местности, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов,

Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).

Гимнастика.

Оценка умения выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, шаги, повороты), вольные упражнения (кувырки, перевороты, стойки), упражнения на перекладине (вис, упор, размахивание, фиксация, подъем переворотом, силой, соскок), упражнения на брусьях (вис, упор, фиксация, подъем, размахивание, соскок), опорный прыжок через «козла», «коня».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575835

Владелец Владимиров Вячеслав Матвеевич

Действителен с 11.02.2022 по 11.02.2023