

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД. 05 Физическая культура

специальность 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

Бохан
2019

Рабочая программа является частью основной образовательной программы ППССЗ по специальности 32.02.07 Механизация сельского хозяйства и предназначена для реализации на базе основного общего образования.

Организация – Разработчик: Государственное бюджетное профессионального образовательное учреждение Иркутской области «Боханский аграрный техникум»

Балдунников Георгий Владиславович, преподаватель
Ф.И.О., ученая степень, звание, должность

Администрация МО «Боханский район» нач.отдела спорта и туризма С.А.Кормильцев

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебой и производственной деятельностью;
- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специальности;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы. Физическая культура и

спорт как социальные феномены общества. Законодательства о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

-основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

-общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

-спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

-профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 175 часов, в том числе:
 обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 117 часов,
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

Планирование учебного времени

№ п/п	Профессия/специальность	Курс	Полугодие		Итого
			1	2	
1	Механизация с/х	1	51	66	117
	Всего:				117

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы и практические занятия	115
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	№ урока	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,	Объём часов	Тип и форма урока	Вид контроля	Уровень освоения
		Содержание учебного материала 1 курс 1 семестр				
Раздел Легкая атлетика		Содержание учебного материала ¹				
		Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.				
		Практические занятия	14			
	№1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции				
	№2	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	предварительный	2
	№3	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп изучение	предварительный	2
	№4	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№5	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп повторение	текущий	2
	№6	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп повторение	текущий	2
	№7	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	текущий	2
	№8	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп изучение	текущий	2
	№9	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	этапный	2

	№10	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№11	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№12	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№13	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп смешанный	этапный	2
	№14	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп зачетный	итоговый	2
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10			
Раздел ППФП		Содержание учебного материала				
		Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.				
		Практические занятия	7			
	№15	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№16	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№17	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	текущий	2

	№18	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№19	Формирование профессионально значимых действий.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№20	Самостоятельное проведение комплексов профес-прикладн. физ-ры в режиме дня специалиста	1	Офп смешанный	этапный	2
	№21	Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигат. действий.	1	Офп смешанный	текущий	2
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5			
Раздел Баскетбол		Содержание учебного материала				
		Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
		Практические занятия	18			
	№22	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	предварительн	2
	№23	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	предварительн	2
	№24	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	предварительн	2
	№25	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№26	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	предварительн	22
	№27	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп повторение	предварительн	2
	№28	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	2

	№29	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	2
	№30	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	2
	№31	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	текущий	2
	№32	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№33	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	текущий	2
	№34	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп повторение	текущий	2
	№35	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	2
	№36	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№37	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	этапный	2
	№38	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	этапный	2
	№39	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	этапный	2
		Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	10			
Раздел Лыжная подготовка		Содержание учебного материала				
		Техника попеременных и одновременных классических ходов. Техника полуконькового и конькового хода. Техника преодоления подъемов, спусков, и препятствий.				
		Практические занятия	22			
	№40	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного	1	Офп	предварительн	2

		бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.		повторение		
№41		Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп изучение	предварительн	2
№42		Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	предварительн	2
№43		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	предварительн	
№44		Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий	2
№45		Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	текущий	2
№46		Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп повторение	текущий	2
№47		Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	текущий	2
№48		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	2
№49		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	2
№50		Освоение техники полуконькового и конькового хода	1	Офп повторение	Текущий	2
№51		Итоговое занятие – зачет.	1	Офп зачетный	итоговый	
		1 курс 2 семестр				
№52		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	Текущий	2

	№53	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	текущий	2
	№54	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№55	Совершенствование техники преодоления подъемов на лыжах различными способами. Совершенствование техники преодоления спусков на лыжах различными способами. Совершенствование техники торможения на лыжах различными способами	1	Офп повторение	Текущий	2
	№56	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№57	Освоение техники полуконькового и конькового хода.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№58	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№59	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода, попеременно четырехшажного хода, одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Освоение техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные, с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1	Офп повторение	этапный	2
	№60	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1	Офп смешанный	этапный	2
	№61	Контрольная работа Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1	Офп зачетный	этапный	2
		Самостоятельная работа обучающихся: Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой». Составление конспекта «Первая помощь при травмах и обморожениях». Изучение правил соревнований по лыжным гонкам. Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	10			
		Содержание учебного материала				
Раздел Гимнастика		Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, со снарядами и на снарядах. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний и коррекции зрения.				
		Практические занятия	12			
	№62	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*.	1	Офп	Предварительн	2

		Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.		изучение		
	№63	Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп изучение	предварительн	2
	№64	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№65	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№66	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девочки).	1	Офп повторение	Текущий	2
	№67	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп повторение	Этапный	2
	№68	Разучивание упражнений 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), упражнений для коррекции зрения.	1	Офп повторение	Текущий	2
	№69	Совершенствование поворотов кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№70	Освоение комбинаций упражнений из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении*. Освоение комбинаций упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков*, вращений*.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№71	Освоение комбинаций упражнений с различными мячам, гимнастическими палками и т.д. (юноши). Освоение комбинаций упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами (девочки).	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№72	Освоение комбинаций упражнений с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах*. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и снарядов.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№73	Контрольные работы 1. Упор присев-упор лежа за 30 сек., 2. Поднимание-опускание туловища за 30 сек 3.Подтягивание в висе стоя (девочки), подтягивание в висе (юноши).	1	Офп зачетный	Текущий	2
		Самостоятельная работа обучающихся Выполнение различных комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для коррекции зрения, осанки. Выполнение комбинаций упражнений с предметами.	10			
Раздел		Содержание учебного материала				

Волейбол		Практические занятия	13			
	№74	Совершенствование стойки игроков передней линии, задней линии (устойчивая, стартовая, основная, неустойчивая), перемещения (бег, скачок вперед, в сторону, скрестным шагом, ускорение под углом 45 град.), остановки (переворот назад, бросок, полет, пережат).	1	Офп повторение	текущий	2
	№75	Совершенствование подачи мяча: нижняя боковая, нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками (по характеру перемещения к мячу после выхода вперед, назад, в сторону, в прыжке, в приседе, лицом, боком, за спину).	1	Офп повторение	текущий	2
	№76	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и пережатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	1	Офп повторение	этапный	2
	№77	Обучение техники прямого нападающего удара, с переводом вправо, влево (разбег, выталкивание и прыжок, движение ударной рукой, приземление и перемещение в удобную позицию)	1	Офп повторение	этапный	2
	№78	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№79	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№80	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№81	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№82	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и пережатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе	1	Офп смешанный	текущий	2
	№83	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	1	Офп смешанный	этапный	2
	№84	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№85	Совершенствование техники одиночного, двойного блокирования (стартовая позиция блокирующих, работа рук и ног блокирующих).	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№86	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.	1	Офп смешанный	Текущий	2
		Самостоятельная работа обучающихся Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в волейбол. Изучение правил игры по волейболу - Официальные волейбольные правила ФИВБ. Краткий конспект «Техника безопасности игры». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5			

		Содержание учебного материала Силовые способности и силовая выносливость				
Тема аэробика		Практические занятия 1. Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. 2. Освоение комбинаций упражнений с набивными мячами, гантелями, экспандерами, 3. Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	3			
	№87	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	Офп смешанный	предварительн	2
	№88	Освоение комбинаций упражнений на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1	Офп смешанный	текущий	2
	№89	Освоение комбинаций упражнений на тренажерах.	1	Офп смешанный	текущий	2
		Содержание учебного материала Техника ловли и передач мяча различными способами, ведения мяча. Техника бросков мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника. Тактика нападения, тактика защиты. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Техничко-тактическая подготовка. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.				
Раздел баскетбол		Практические занятия				
		Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	10			
	№90	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп повторение	текущий	2
	№91	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп повторение	текущий	2
	№92	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	текущий	2
	№93	Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1	Офп смешанный	текущий	2
	№94	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп повторение	текущий	2
	№95	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Офп повторение	текущий	2
	№96	Совершенствование техники бросков мяча различными способами (с места, в движении, прыжком) без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	Офп смешанный	текущий	2

	№97	Совершенствование техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	1	Офп смешанный	этапный	2
	№98	Игра по правилам (совершенствование в сочетании технических приемов и тактических действий)	1	Офп смешанный	этапный	2
	№99	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	Офп смешанный	этапный	2
		Самостоятельная работа обучающихся Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми». Зарисовать схему площадки, выписать оборудование и инвентарь для игры в баскетбол. Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола». Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий.	5			
Раздел Легкая атлетика		Содержание учебного материала Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра				
		Практические занятия	<u>17</u>			
	№100	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп повторение	предварительн	2
	№101	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки).	1	Офп повторение	предварительн	2
	№102	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп повторение	Текущий	2
	№103	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп повторение	Текущий	2
	№104	Совершенствование техники метания гранаты девушки 500 гр., юноши 700 гр..	1	Офп повторение	Текущий	2
	№105	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№106	Освоение техники низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.	1	Офп смешанный	Этапный	2
	№107	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп повторение	Текущий	2

	№108	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции, бега по виражу, финиширования. Освоение техники равномерного бега на 3000 м (юноши), бега на 2000 м (девушки). Освоение техники бега в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), бега в равномерном и переменном темпе 15-20 мин (девушки)*. Освоение техники кроссового бега. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Эстафетный бег. Техника прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты и толкания ядра.	1	Офп зачетный	итоговый	2
	№109	Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание», «перекидной»*, «фосбери –флоп»*	1	Офп смешанный	этапный	2
	№110	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	текущий	2
	№111	Освоение техники бега по прямой с различной скоростью, техники бега на 100 м. Освоение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м*.	1	Офп зачетный	текущий	2
	№112	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	Текущий	2
	№113	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1	Офп смешанный	текущий	2
	№114	Освоение техники толкания ядра с места, со скачка* и поворота*	1		текущий	2
	№115	Контрольные работы 1. Бег 100 м с учетом времени 2. Бег 2000 м без учета времени (девушки), Бег 3000 м без учета времени (юноши) 3. Бег 500 (девушки). Бег 1000 м. (юноши) 4. Прыжок в длину с места	1	Офп смешанный	текущий	2
	№116	Освоение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «ножницы»*, «прогнувшись»*	1			2
	№117	Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	1	Офп зачетный	итоговый	
		Самостоятельная работа обучающихся Освоение, закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3			
	итого		117			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса;
- ядра, гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжи и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. [Текст] – М.: ОИЦ «Академия», 2014.

Интернет ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Формы контроля обучения: – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.), – домашние задания проблемного характера, – ведение дневника самонаблюдения. <u>Оценка</u> подготовленных обучающимся фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
Должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением обучающимся занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Методы оценки результатов: – 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. Лёгкая атлетика. 1.Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм Оценка выполнения обучающимся функций судьи. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр. Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия. Атлетическая гимнастика (юноши)

	Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия. Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. <i>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</i> <i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i> <i>На входе – начало учебного года, семестра;</i> <i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i> Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.
--	--

**ПРИМЕРНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/ п	Физиче- ские способн- ости	Контроль- ное упражне- ние (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			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 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег (м.)	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, сек.)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, сек.)	25,50	27,20	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4. Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
5. Прыжок в длину с места (см.)	230	210	190
6. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м.)	9,5	7,5	6,5
7. Силовой тест - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	13	11	8
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	12	9	7
9. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, сек.)	11,00	13,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км. (мин, сек.)	19,00	21,00	б/вр
3. Плавание 50 м (мин, сек.)	1,00	1,20	б/вр
4. Прыжки в длину с места (см.)	190	175	160
5. Приседание на одной ноге, опора о стену (кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6. Силовой тест - подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
7. Координационный тест - челночный бег 3×10 м (сек.)	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

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разработаны кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий профессионального образования.