Областное государственное бюджетное профессиональное

образовательное учреждение «Старомайнский технологический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 38.02.01 ЭКОНОМИКА И БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ (ПО ОТРАСЛЯМ)

(заочное обучение)

р.п. Старая Майна  
2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе ФГОС по специальности среднего профессионального образования **38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  ЦМК ОД, ОГСЭ и ЕН дисциплин  Председатель ЦМК  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В.Радчук  Протокол заседания ЦМК  № 10 от «23» мая 2024 г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора по  учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.В.Ширманова  «23» мая 2024 г. |

Разработчик: Ильин П.Ю. руководитель физического воспитания

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 25 |

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС СПО Министерство образования и науки Российской федерации приказ от 5 февраля 2018 №69 об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего производственного образования 38.02.01. «Экономика и бухгалтерский учет».

Рабочая программа учебной дисциплины использована на заочном отделении.

1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:
2. Раздел Общий гуманитарный и социально- экономический цикл. ОГСЭ 04
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, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1. Количество часов на основание рабочей программы учебной дисциплины:

* максимальной учебной программы обучающегося 236 часов, в том числе:
* обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
* самостоятельной работы обучающегося 232 часа.

В рамках учебной дисциплины формируются общие компетенции:

ОК-02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Тема 2.1.2. Гимнастика. Тема 2.1.3.1. Волейбол. Тема 2.1.3.2. Баскетбол. Тема 2.1.4. Лыжная подготовка. Тема 2.1.5. профессионально - прикладная физическая подготовка.

ОК-3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Тема 2.1.2. Гимнастика. Тема 2.1.3.1. Волейбол. Тема 2.1.3.2. Баскетбол. Тема 2.1.4. Лыжная подготовка. Тема 2.1.5. профессионально - прикладная физическая подготовка.

ОК-6. Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностях.

Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Тема 2.1.2. Гимнастика. Тема 2.1.3.1. Волейбол. Тема 2.1.3.2. Баскетбол. Тема 2.1.4. Лыжная подготовка. Тема 2.1.5. профессионально - прикладная физическая подготовка.

ОК-08 . Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. Тема 2.1.1. Легкая атлетика. Тема 2.1.2. Гимнастика. Тема

1. Волейбол. Тема 2.1.3.2. Баскетбол. Тема 2.1.4. Лыжная подготовка. Тема 2.1.5. профессионально - прикладная физическая подготовка.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗКУЛЬТУРА»

2**.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объем часов |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 236 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 4 |
| в том числе: |  |
| теоретические занятия | 2 |
| практические занятия | 2 |
| выполнение контрольных нормативов |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)  в том числе: | 232 |
| -подготовка реферата; | - |
| -совершенствование двигательных умений, навыков и развитие двигательных способностей по разделам физической культуры: | - |
| -лёгкая атлетика | 50 |
| -гимнастика | 50 |
| -баскетбол | 50 |
| -волейбол | 50 |
| -профессионально-прикладная физическая подготовка | 32 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта | 1 |

1. **Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | | | Осваиваемые компетенции |
| Макс. | Ауд. | С/р |
|  |  | **236** | **4** | **232** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Раздел 1. Введение. Цели и задачи физического воспитания обучающихся.** | Обучающийся должен уметь:  - планировать и проводить самостоятельные занятия;  - контролировать состояние своего организма во время занятий физическими упражнениями;  - анализировать уровень своей физической  подготовленности, вносить коррективы для ее повышения;  - соблюдать личную гигиену, проводить закаливающие процедуры;  Обучающий должен знать:  - основы законодательства РФ по физической культуре и спорту;  - цели, задачи по физической культуре для обучающихся, требования рабочей программы;  - роль физической культуры и спорта в развитии,  становлении личности и обучающей профессиональной деятельности специалиста;  - основы здорового образа жизни;  - методику организации, планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;  - основные методы и показатели самоконтроля при занятии физическими упражнениями, критерии оценки физической подготовленности;  - основные правила личной и общественной гигиены;  - требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности. | - | - | - |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Осваиваемые  компетенции |  |  | | |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Раздел 1. **Введение. Цели и задачи физического воспитания обучающихся.** | анализировать уровень своей физической   * подготовленности, вносить коррективы для ее повышения; * соблюдать личную гигиену, проводить закаливающие процедуры;   Обучающий должен знать:   * основы законодательства РФ по физической культуре и спорту; * цели, задачи по физической культуре для обучающихся, требования рабочей программы; * роль физической культуры и спорта в развитии, становлении личности и обучающей профессиональной деятельности специалиста; * основы здорового образа жизни; * методику организации, планирования и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями; * основные методы и показатели самоконтроля при занятии физическими упражнениями, критерии оценки физической подготовленности; * основные правила личной и общественной гигиены;   требования по технике безопасности при занятиях физическими упражнениями различной направленности. | Макс. | Ауд | С/р |  |
|  | 236 | **4** | **232** |  |
|  |  |  |  |  |

.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 1.1. Цели и задачи физического воспитания  обучающихся. | Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте. Цели и задачи физического воспитания обучающихся. Требования рабочей программы к обучающимся, контрольные нормативы и упражнения. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. Спортивно-оздоровительная работа в техникуме. |  |  |  |  |
| Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. | Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные средства, методы и принципы самостоятельных занятий. Планирование и регулирование физической нагрузке при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Здоровье человека, его ценность и значимость. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условию формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. О вреде и профилактике вредных привычек. Режим дня, питания и отдыха. Личная и общественная гигиена. Закаливающие процедуры. |  | 2 |  |  |
| Тема1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Психофизиологические основы учебного и  производственного труда. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. | Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов, стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятия физическими упражнениями по результатам показателей контроля. Дневник самоконтроля. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | обучающегося. Динамика работоспособности и факторы ее определяющие. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. |  |  |  |  |
|  | Практическая работа обучающихся   1. Вести дневник самоконтроля. 2. Выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. 3..Развивать физические качества - быстроту, гибкость, ловкость, силу, используя физические упражнения (комплекс упражнений «Домашнее задание»). |  | 2 |  |  |
| Раздел 2.Практический цикл |  | 236 |  | 232 |  |
| Тема 2.1. Легкая атлетика. | Обучающийся должен уметь:  -технически правильно выполнять легкоатлетические упражнения: кроссовый бег, бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с разбега, метание гранат с разбега;   * выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике   Обучающийся должен знать:   * основные правила соревнований по видам легкоатлетических упражнений, технику безопасности при выполнении этих упражнений; * методику составления и проведения самостоятельных занятий по легкой атлетике для развития двигательных способностей и совершенствования технических элементов в соответствии с требованиями рабочей программы; * анализировать технику выполнения легкоатлетических упражнений, выявлять ошибки, знать методику их исправления. | 50 |  | 50 | ОК-2,ОК-3, ОК- 6, ОК-8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | в соответствии с рабочей программой;  - осваивать универсальные умения контролировать величину физической нагрузки по частоте сердечных сокращений при  выполнении беговых упражнений; - проявлять физические качества: выносливость, скоростно­силовые,  координацию движений, ловкость, прыгучесть и уметь составлять и проводить комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию этих качеств и совершенствования техники выполнения легкоатлетических упражнений. |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа: техника бега на короткие дистанции, техника низкого старта, техника бега на средние дистанции, техника высокого старта, техника бега на средние дистанции, техника бега на длинные дистанции, кроссовая подготовка. |  |  |  |  |
| Тема 2.1.1. Специально­беговые и прыжковые  упражнения. | Семенящий бег, бег с захлёстыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег на прямых ногах, передвижение с подскоками, передвижение прыжками с ноги на ногу, прыжки на одной ноге, свободное ускорение. | 6 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: закрепить специально - беговые упражнения. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.1.2.Кроссовый бег. | Высокий старт, бег по твердому грунту, бег по мягкому грунту, бег под уклон и на подъём, бег с изменением направления движения, бег по скользкому грунту, финиширование, тактика кроссового бега. | 6 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: закрепить специально - беговые упражнения. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.1.3. Бег на короткие дистанции. | Низкий старт (выполнение движений по командам «На старт», «Внимание», «Марш»), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, бег по прямой, бег по виражу, тактика бега на короткие дистанции. | 6 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: закрепить специально - беговые упражнения. |  |  | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.1.4. Прыжки в длину с места. | Исходное положение перед прыжком, исходное положение перед толчком, толчок, техника полета, приземление. | 6 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: прыжковая подготовка |  |  | 6 |  |
| Тема 2.1.5. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». | Специальные и подводящие упражнения для прыжков в длину с разбега, разбег, толчок, техника полета, техника приземления, правила подбора разбега. | 4 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: прыжки в длину из положения согнув ноги. |  |  | 4 |  |
| Тема 2.1.6. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание». | Специальные и подводящие упражнения для прыжков в высоту, прыжки в высоту с одного шага, с трех шагов, с полного разбега, техника преодоления планки в полете, техника приземления, правила подбора разбега, тактика прыжков в высоту с разбега. | 4 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: отработать прыжки в высоту с одного шага. |  |  | 4 |  |
| Тема 2.1.7. Метание гранаты с разбега. | Специальные и подводящие упражнения для метания гранаты, держания снаряда, финальное усилие в метании гранаты стоя лицом в сторону метания, стоя боком в сторону метания, метание со скрестного шага, метание с трех шагов, метание с полного разбега, правила подбора разбега. | 4 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: отработать специальные и подводящие упражнения для метания гранаты. |  |  | 4 |  |
| Тема 2.1.8. Эстафетный бег. | Техника держания эстафетной палочки, низкий старт с эстафетной палочкой, техника передачи эстафетной палочки в коридоре, тактика эстафетного бега. | 6 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: отработка правила передачи эстафетной палочки |  |  | 6 |  |
| Тема 2.1.9. Развитие  двигательных  способностей. | Развитие общей выносливости, скоростной выносливости, прыгучести, координации движений, скоростно-силовых способностей. | 8 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: |  |  | 8 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подготовить рефераты на темы: Прыжок в длину с места; метание теннисного мяча; Бег на дистанцию до 3000 м; Бег 100, 200, 400, 800 м ;Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |
| Тема 2.2. Гимнастика. | Обучающийся должен уметь:   * выполнять строевые упражнения на месте и в движении; * осваивать и выполнять упражнения на гимнастических снарядах; * моделировать физические нагрузки для развития двигательных способностей; * проявлять физические качества: силу, координацию движений, ловкость, статическую выносливость, скоростно­силовые качества.   Обучающийся должен знать:   * гимнастическую терминологию, правила техники безопасности при занятиях на снарядах, правила страховки и самостраховки при выполнении гимнастических упражнений; * методику составления и проведения комплекса общеразвивающих упражнений с группой; * основные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и методику их исправления; * методику составления и проведения комплексов упражнений для самостоятельных занятий гимнастикой по развитию двигательных способностей и основных технических элементов. | 50 |  | 50 | ОК-2,ОК-3, ОК- 6, ОК-8 |
| Самостоятельная работа: развитие силы мышц верхнего плечевого пояса, подтягивание, отжимание, развитие гибкости, развитие мышц брюшного пресса, развитие силы мышц ног, развитие выносливости |  |  | 50 |  |
| Тема 2.2.1.Строевые упражнения. | Повороты на месте, ходьба на месте и в движении, повороты в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение в движении из одной колонны в две, три и т.д. и обратно. | 5 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Самостоятельная работа: развитие силы мышц ног |  |  | 5 |  |
| Тема 2.2.2.  Общеразвивающие  упражнения. | Упражнения без предметов, упражнения с предметами (гимнастическая палка, скакалка, мячи, отягощения), упражнения у гимнастической стенки. | 5 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: прыжки через скакалку |  |  | 5 |  |
| Тема 2.2.3. Акробатические упражнения. | Перекаты, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках (юноши), мостик из положения лежа и стоя, равновесия, полушпагат и шпагат (девушки), переворот боком. | 5 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на гибкость |  |  | 5 |  |
| Тема 2.2.4. Опорные прыжки. | Девушки - «ноги врозь», «согнув ноги» через гимнастического козла; «ноги врозь», согнув ноги через гимнастического коня в ширину.  Юноши - «ноги врозь» через гимнастического козла; «ноги врозь» через гимнастического коня в длину; «ноги врозь», согнув ноги через гимнастического коня в ширину. | 5 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног |  |  | 5 |  |
| Тема 2.2.5. Упражнения на гимнастическом бревне  (девушки). | Ходьба, ходьба на носках, приставным шагом, острым шагом, повороты, равновесия, прыжки, седы, вскоки на бревно и соскоки. | 6 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног и рук |  |  | 6 |  |
| Тема 2.2.6. Упражнения на гимнастической перекладине (юноши). | Висы, размахивания, подтягивания, подъём разгибом, переворот вперед и назад, подъём переворотом, выход силой,соскоки. | 6 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног и рук, правильность выполнения соскоков. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.2.7. Упражнения на разновысоких брусьях (девушки). | Висы на верхней жерди, размахивания изгибами, перемахивание ноги врозь в сед на нижнюю жердь, седы, повороты на нижней жерди, соскоки. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног и рук, правильность выполнения соскоков. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.2.8. Упражнения на параллельных брусьях (юноши). | Наскоки в упор на предплечья и в упор на руки, размахивания в упоре на предплечьях и руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, силой стойка на плечах, соскоки махом вперед и назад. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: упражнения на укрепления мышц ног и рук, правильность выполнения соскоков. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.2.9. Развитие физических качеств. | Силы, статической силы, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: закрепление физических упражнений на гибкость |  |  | 6 |  |
| Тема 2.3. Спортивные игры. Баскетбол. | Обучающийся должен уметь:   * выполнять технические элементы игры в баскетбол; * владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности; * выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; * моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; * проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в баскетбол и развитию физических качеств. | 50 |  | 50 | ОК-2,ОК-3, ОК- 6, ОК-8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Обучающийся должен знать:   * личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях баскетболом; * основные правила соревнований, судейские жесты; * методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в баскетбол. |  |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: техника ловли и передачи мяча, упражнение для мышц верхнего плечевого пояса, техника ведения мяча, общеразвивающие упражнения, техника броска мяча в кольцо. |  |  | 50 |  |
| Тема 2.3.1. Перемещения. | Шагом, бегом, бегом с изменением направления движения, приставными шагами, спиной вперед. | 7 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения |  |  | 7 |  |
| Тема 2.3.2. Ведение мяча. | Левой, правой рукой; с переводом из правой в левую и наоборот; ведение с остановками, с изменениями направления движения и скорости перемещения. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения, ведение мяча. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.3.3. Передачи мяча. | Двумя от груди, из-за головы с места и в прыжке, левой, правой от плеча (броски выполняются на месте и в движении). | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения, ведение мяча, передача мяча. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.3.4. Броски мяча по кольцу. | Штрафные броски (одной от плеча, двумя от груди, из-за головы), броски после ведения справа и слева от щита, броски в прыжке. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения, броска в кольцо |  |  | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.3.5. Тактические действия игроков в защите. | Зонная защита 2-3, 2-1-2, личная защита, защита с применением прессинга. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения |  |  | 6 |  |
| Тема 2.3.6. Тактические действия игроков в нападении. | Нападение быстрым прорывом, против зонной защиты, против личной защиты, против прессинга, после вбрасывания из-за боковой линии. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: общеразвивающие упражнения на скорость и ловкость. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.3.7. Учебные игры. | Проведение учебных игр с умением моделировать варианты технических элементов и тактических действий. | 7 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: техника и тактика игры. |  |  | 7 |  |
| Тема 2.3.8. Развитие  двигательных  способностей. | Развитие координации движений, ловкости, прыгучести, скоростно-силовых качеств. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа:  Подготовить рефераты на темы: Ведение мяча Ловля мяча двумя руками Ловля мяча одной рукой Бросок по кольцу двумя руками сверху Бросок одной рукой сверху Штрафной бросок Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита Ловля мяча с полуотскока Передача мяча одной рукой |  |  | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол. | Обучающийся должен уметь:   * выполнять технические элементы игры в волейбол; * владеть методикой управления психоэмоциональным состоянием во время учебной и игровой деятельности; * выполнять контрольные упражнения и нормативы, предусмотренные рабочей программой; * моделировать технические элементы и индивидуальные тактические действия в игровой деятельности; * проводить самостоятельные занятия по совершенствованию технических элементов игры в волейбол и развитию физических качеств.   Обучающийся должен знать:   * личную гигиену, профилактику травматизма, технику безопасности при занятиях волейболом; * основные правила соревнований, судейские жесты; * методику планирования и проведения самостоятельных занятий для совершенствования технических элементов игры в волейбол. | 50 |  | 50 | ОК-2,ОК-3, ОК- 6, ОК-8 |
|  | Самостоятельная работа: техника передвижений, техника передач, техника нападающего удара, блокирование, выполнение прыжковых упражнений. |  |  | 50 |  |
| Тема 2.4.1. Стойки и перемещения. | Стойки: основная, высокая, низкая.  Перемещения: ходьба быстрым шагом, бег, скачок, выпад. | 7 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: упражнения на выносливость. |  |  | 7 |  |
| Тема 2.4.2. Подачи. | Нижняя прямая подача, нижняя боковая подача, верхняя боковая подача, планирующая подача. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: упражнения с мячом. |  |  | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.4.3. Передачи мяча. | Передача двумя сверху (вперед, над собой, назад), двумя руками сверху в прыжке, двумя руками снизу, одной рукой сверху. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: упражнения с мячом. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.4.4. Прием мяча. | Двумя руками снизу, двумя руками сверху, одной рукой, прием мяча двумя руками сверху с падением и перекатом на спину, прием мяча двумя сверху и снизу с выпадом в сторону и падением, прием мяча одной рукой в падении. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: упражнения с мячом, упражнения на координацию. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.4.5. Тактические действия в нападении. | Индивидуальные - точная подача в различные зоны или на слабого соперника; передача мяча после приема в свободную от соперников зону.  Командные - организация нападения через пасующего в зоне 2, организация нападения через пасующего находящегося в зоне 3,  организация нападения через пасующего находящегося в зоне 4. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: техника и тактика передачи мяча, упражнения на выносливость. |  |  | 6 |  |
| Тема 2.4.6. Тактика защиты. | Организация защиты «углом назад», после подачи соперника, организация защиты «углом вперед» после подачи соперника, организация защиты после нападающего удара соперника и блокирования (одиночного, парного, группового) в зонах 2, 4, 6. | 6 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: техника и тактика передачи мяча, упражнения на выносливость. |  |  | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.4.7. Учебные игры. | Проведение учебных игр с умением моделировать вариант технических элементов и тактических действий, умением контролировать психоэмоциональное состояние во время игровой деятельности. | 7 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: упражнения на выносливость, координацию, ловкость. |  |  | 7 |  |
| Тема 2.4.8. Развитие двигательных способностей | Скоростно-силовых, ловкости, прыгучести, координации движений. | 6 |  |  |  |
|  |
|  | Самостоятельная работа:  Подготовить рефераты на темы: Отработать следующие элементы: Верхняя прямая подача Боковая подача. Нижняя подача Прием мяча снизу после подачи Передача вперед. Передача назад. |  |  | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема 2.5. Профессионально­прикладная физическая подготовка. | Обучающийся должен уметь:   * выполнять комплексы физических упражнений для развития профессионально важных физических качеств; * выполнять контрольные упражнения и нормативы в соответствии с требованиями рабочей программы; * контролировать физическую нагрузку, психоэмоциональное состояние организма во время выполнения физических упражнений и выполнения трудовой деятельности во время прохождения практики.   Обучающийся должен знать:   * факторы негативного воздействия на организм во время будущей трудовой деятельности со стороны двигательной деятельности, внешней среды; * методику подбора и проведения физических упражнений для профилактики профессиональных заболеваний; * методику использования средств физической культуры и спорта для общеукрепляющих процедур организма, закаливания. | 32 |  | 32 | ОК-2,ОК-3, ОК- 6, ОК-8 |
|  | Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку, развитие мануальных координационных способностей, развитие скоростно - силовых качеств, общеразвивающие упражнения. |  |  | 32 |  |
| Тема 2.5.1. Практические занятия по профессионально­прикладной физической подготовке. | Использование средств из раздела гимнастики для развития профессионально важных качеств: силы мышц верхнего плечевого пояса, становой силы, мышц брюшного пресса, координации движений и ловкости. | 6 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку. |  |  | 6 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Использование средств из раздела легкой атлетики для развития профессионально важных качеств: общей выносливости, подвижности суставов нижних конечностей их скоростно-силовых способностей, развитие дыхательной системы, укрепление сердечнососудистой системы. | 5 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку, становая сила. |  |  | 5 |  |
| Использование средств из раздела лыжной подготовки для проведения закаливающих процедур, профилактики простудных заболеваний, развития и укрепления сердечнососудистой и дыхательной систем, развития общей выносливости, скоростной выносливости, скоростно­силовых способностей. | 5 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на координацию |  |  | 5 |  |
| Использование средств из раздела спортивных игр для развития профессионально важных качеств: умения работать в команде и коллективе, регулировать свое психоэмоциональное состояние, развития координации движений и ловкости | 6 |  |  |  |
| Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку, развития координации движений и ловкости. |  |  | 6 |  |
| Использование подвижных игр для развития точности движений, ловкости, оптимизации двигательной деятельности при переноске грузов в различных положениях. | 5 |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа: упражнения на гибкость и растяжку, ловкости. |  |  | 5 |  |
|  | Составление и проведение комплексов физических упражнений для профилактики и коррекции негативного воздействия на организм при выполнении трудовой деятельности по профессии. |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Самостоятельная работа: проведение комплексов физических упражнений для выполнении трудовой деятельности по профессии |  |  | 5 |  |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта -1 | | | | | |

2.3.Основные виды учебной деятельности обучающихся.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание обучения | Характеристика основных видов деятельности студентов (на уровне учебных действий) |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега на 100 м, эстафетного бега 4100 м, 4400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов |
| 2. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно­коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности. Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля на занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |

3. Условия реализации программы дисциплины.

1. **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса, который состоит:

* спортивный зал;
* открытая спортивная площадка;
* помещение для хранения лыжного инвентаря.

**Оборудование спортивного комплекса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
| 1 | 2 | 3 |
|  | 1. Гимнастика |  |
| 1 | Гимнастический козел | 1 шт. |
| 2 | Гимнастический конь | 2 шт. |
| 3 | Мостик гимнастический | 2 шт. |
| 4 | Маты гимнастические | 10 шт. |
| 5 | Бревно гимнастическое | 1 шт. |
| 6 | Перекладина гимнастическая | 1 шт. |
| 7 | Перекладина настенная | 2 шт. |
| 8 | Брусья параллельные | 1 шт. |
| 9 | Брусья разновысокие | 1 шт. |
| 10 | Гантели разборные | 15 шт. |
| 11 | Гири разборные | 5 шт. |
| 12 | Гиря 32 кг. | 2 шт. |
| 13 | Штанга с дисками | 2 шт. |
| 14 | Стенки гимнастические | 6 пролетов |
| 15 | Скакалки | 30 шт. |
| 16 | Палки гимнастические | 30 шт. |
| 17 | обручи | 20 шт. |
|  | 2 Легкая атлетика |  |
| 1 | Колодки стартовые | 4 шт. |
| 2 | Гранаты 500 г. | 20 шт. |
| 3 | Гранаты 700 г. | 20 шт. |
| 4 | Эстафетные палочки | 20 шт. |
| 5 | Стойки для прыжков в высоту | 2 шт. |
| 6 | Планка для прыжков в высоту | 1 шт. |
| 7 | Измерительная планка | 1 шт. |
| 8 | Мат для прыжков в высоту | 1 шт. |
| 9 | Подкидной мостик | 1 шт. |
| 10 | Секундомер | 5 шт. |
| 11 | Рулетка | 3 шт. |
| 12 | Флажки | 6 шт. |
| 13 | Мячи набивные 3 кг. | 15 шт. |
| 14 | Мячи набивные 5 кг. | 15 шт. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 3Спортивные игры  Мячи баскетбольные | 20 шт. |
| 2 | Мячи волейбольные | 20 шт. |
| 3 | Щиты баскетбольные | 4 шт. |
| 4 | Сетка волейбольная | 1 шт. |
| 5 | Мячи футбольные | 5 шт. |
| 6 | Мячи для мини-футбола | 5 шт. |
| 7 | Мячи резиновые | 10 шт. |
| 8 | Форма двухцветная | 12 шт. |
| 9 | Кегли | 15 шт. |
| 10 | Свистки судейские | 6 шт. |
| 11 | Табло для счета игры в волейбол | 1 шт. |

**Технические средства обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Количество |
| 1 | Компьютер или ноутбук | 1 шт. |
| 2 | Видеокамера | 1 шт. |
| 3 | Цифровой фотоаппарат | 1 шт. |
| 4 | Музыкальный центр | 1 шт. |
| 5 | Мегафон | 1 шт. |
| 6 | Телевизор | 1 шт. |

1. **Информационное обеспечение обучения.**

**Основные источники**

1. Лях В.И, Зданевич А.А. .Физическая культура ; под редакцией В.И.Ляха.- 7-е издание -М.:Просвещение, 2019.-237с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры - М.: ФиС,2019.- 543с.  
    Дополнительные источники
3. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания:Учебник для институтов физ.культ.-М.:Академия,2017.-305с
4. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. - 2018, № 11. - С.11-15.
5. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2018. 262 с.

4Назаренко Л. Д. Концепция классификации двигательных координаций //Теория и практика физической культуры. - М.: Теория и практика физ. Культуры. - 2019, № 3. - С. 99-101.

Интернет-ресурсы

[http : //www . fizkult-ura.ru](http://www.fizkult-ura.ru/)

[http : //www . fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)

[http : //www . download-referat . narod . ru/physculture.htm](http://www.download-referat.narod.ru/physculture.htm)

[http : //lib. sportedu . ru](http://lib.sportedu.ru/)

<http://www.kalitva.ru/librory/referats/fizreferat/> [http : //fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349](http://fevt.ru/load/fizkultura/34-1-0-349)[http://www.ofizkulture.ru](http://www.ofizkulture.ru/)  
<http://www.ronl.ru-fizraisport/21930.htm>  
 <http://max0506.ucoz.ru/dir/3>   
[http : //www . proshkolu.ru/](http://www.proshkolu.ru/)

4 **Контроль и оценка результатов учебной дисциплины.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки результатов |
| 1 | 2 | 3 |
| *Гимнастика* | | |
| Уметь:  - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  - проводить самоконтроль на занятиях физическими упражнениями;  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  - выполнять приемы страховки и  самостраховки;  - осуществлять творческое сотрудничество коллективных формах занятии физической культуры;  - выполнять контрольные нормативы  предусмотренные рабочей программой по легкой технических элементов. Выполнение контрольных упражнений и нормативов по гимнастике.  выполнению физических упражнений;  - проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов с последующим внесением корректив в использовании средств и методов физической культуры | Четкое и правильное выполнение строевых приемов и упражнений. Демонстрация свободного атлетике, гимнастике, волейболу, баскетболу, лыжным гонкам, плаванию;  - использовать приобретенные знания и умения практической деятельности и повседневной жизни для:  1) повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;  2) подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС Российской Федерации;  3) организации и проведения индивидуального и коллективного отдыха, участие в массовых спортивных мероприятиях;  4) активной творческой деятельности, выбора и формирование здорового образа жизни. для улучшения этих показателей.  Текущий контроль:  - экспертное наблюдение за выполнением физических упражнений во время практических занятий;  - экспертное оценивание выполнения гимнастических упражнений на практических занятиях;  - экспертные наблюдения и оценка за динамикой развития | Входной контроль:  - педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по ОК-2, ОК-3, ОК-6, ОК-8 владения и технически правильного исполнения опорных прыжков через гимнастического козла и гимнастического коня. Технически правильное выполнение упражнений и комбинаций:  - по акробатике;  - на гимнастическом бревне (дев.);  - на разновысоких брусьях (дев.);  - на гимнастической перекладине (юн.);  - на параллельных брусьях (юн.).  Методически грамотный подбор физических упражнений для самостоятельных занятий по развитию физических качеств и  Совершенствования физических качеств и совершенствования технических элементов в процессе самостоятельных занятий.  Заключительный контроль:  - экспертная оценка по выполнению гимнастических упражнений;  - экспертная оценка сдачи контрольных нормативов |
| *Легкая атлетика* | | |
|  | Свободное и отработанное до автоматизма выполнения специально-беговых и прыжковых упражнений. Демонстрация технически правильного выполнения и вариативности исполнения в зависимости от погодных условий, состояния и качества покрытия мест занятий, состояния организма и уровня физической подготовленности легкоатлетических упражнений;  - высокий старт, технику кроссового бега по различным видам грунта и рельефа местности;  - технику бега на короткие дистанции с низкого старта;  - эстафетный бег;  - технику прыжков в длину с места и разбега;  - технику прыжков в высоту с разбега;  - технику метания гранаты. Методически правильное использование средств и методов физической культуры для  самостоятельных занятий по развитию физических качеств и  совершенствования технических элементов. Выполнять контрольные упражнения и нормативы по легкой атлетике | Входной контроль:  - педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений по выполнению способов передвижения на лыжах. Текущий контроль:  - экспертное наблюдение за техникой передвижения на лыжах во время практических занятий;  - экспертное оценивание техники и способов передвижения на лыжах их вариативности в связи с изменением условий передвижения на практических занятиях;  - экспертные наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и  совершенствования техники передвижения на лыжах в процессе самостоятельных занятий.  Заключительный контроль:  - экспертная оценка техники передвижения на лыжах;  - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| *Спортивные игры. Баскетбол* | | |
|  | Свободное и доведенное до автоматических действий способы передвижения без мяча и с мячом. Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирования вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:  - ведение мяча;  - передачи мяча на месте и в движении;  - броски мяча по кольцу с места и в движении;  - умения принимать оптимальные варианты тактических действий в нападении и защите в зависимости от противодействия соперника. Методически правильное использование средств и методов физической культуры для  самостоятельных занятий по развитию физических качеств и  совершенствования технических элементов игры в баскетбол.  Выполнение контрольных упражнений и нормативов. | Входной контроль:  - педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом;  - проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов. Текущий контроль:  - экспертное наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях;  - экспертное оценивание технических элементов игры в баскетбол;  - экспертные наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и  совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий. Заключительный контроль:  - экспертная оценка выполнения технических элементов игры в баскетбол;  - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| *Спортивные игры. Волейбол* | | |
|  | Свободно, легко и технически правильно выполнять стойки волейболиста и перемещения по площадке. Демонстрация правильной техники владения мячом и моделирование вариантов ее использования в зависимости от действий соперников и партнеров по команде:  - подача;  - передача;  - прием мяча;  - нападающие удары;  - блокирование;  - умения применять оптимальные варианты тактических действий в нападении и в защите в зависимости от противодействия противника.  Методически правильное использование средств и методов физической культуры для  самостоятельных занятий по развитию физических качеств и  совершенствования технических элементов игры в волейбол.  Выполнение контрольных упражнений и нормативов. | Входной контроль:  - педагогические наблюдения и оценка первоначальных умений владения мячом;  - проведение предварительного тестирования по выполнению контрольных упражнений и нормативов. Текущий контроль:  - экспертное наблюдение за техникой владения мячом на практических занятиях;  - экспертное оценивание технических элементов игры в волейбол;  - экспертные наблюдения и оценка за динамикой развития физических качеств и  совершенствования техники владения мячом в процессе самостоятельных занятий.\_ Заключительный контроль:  - экспертная оценка выполнения технических элементов игры в волейбол; - экспертная оценка выполнения контрольных нормативов. |
| *Профессионально-прикладная физическая подготовка* | | |
|  | Демонстрация методики подбора и проведения физических упражнений для развития профессионально важных качеств и способностей с использованием разделов физической культуры:  - из гимнастики;  - из легкой атлетики;  - из лыжной подготовки;  - из спортивных игр (волейбол, баскетбол);  - подвижные игры. Методически правильное проведение  самостоятельных занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции негативного воздействия на организм во время прохождения практического обучения и будущей профессиональной деятельности. | Входной контроль:  - педагогические наблюдения и оценка первоначальных данных по развитию  профессиональных качеств и двигательных способностей.  Текущий контроль:  - экспертное оценивание наблюдения и оценка за динамикой развития профессионально важных физических качеств и двигательных способностей во время проведения практических занятий и в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Заключительный контроль:  - экспертная оценка выполнения упражнений по развитию профессионально важных физических качеств и двигательных способностей. |
| Знать:  - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;  - способность контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Иметь основные понятия:  - о роли занятий физическими упражнениями на организм обучающихся и их значение в развитии и становлении личности;  - о здоровом образе жизни, негативном влиянии на организм вредных привычек, экологических факторов внешней среды;  - по методике подбора и использованию средств и методов физической | Входной контроль:  - предварительный опрос по знаниям лекционного материала.  Текущий контроль:  - экспертная оценка знаний по самоконтролю за состоянием организма во время занятий физическими упражнениями;  - экспертная оценка знаний правил соревнований во время практических |
| правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. ОК-2,ОК-3 культуры для развития физических качеств, совершенствование технических элементов во время самостоятельных занятий;  -по диагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями, основные показатели самоконтроля в зависимости от пола и возраста;  - о психофизиологической характеристике будущей профессиональной деятельности, профилактике профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры; | | |

- по основным правилам соревнований по разделам рабочей программы. занятий.

Заключительный контроль:

- экспертная оценка устного опроса и письменного тестирования по теоретическому разделу программы.