

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 4

от «03» июля 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ «АУГСПиП»

А.М. Кривоносов

«03» июля 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Физическая культура, экология и основы безопасности
жизнедеятельности**

для специальностей технологического профиля
среднего профессионального образования

(базовой подготовки)

Санкт-Петербург

2020 г.

Группа тех. пр
Физ. 2+

ОДОБРЕНА

Цикловой комиссией

Физической культуры и ОБЖ

Протокол № 7

от 18» мая 2020 г.

Председатель ЦК



Моисеенко В.М.

РАССМОТРЕНА

Методическим советом

«АУГСГиП»

Протокол № 5

от «18» июня 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является общей общеобразовательной учебной дисциплиной и предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования технологического профиля в пределах программ подготовки специалистов среднего звена по специальностям среднего профессионального образования. Рабочая программа разработана на основе ФГОС среднего общего образования, ФГОС среднего профессионального образования и примерной программы.

Разработчики:

Михайлова Е. Н., преподаватели СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати»

Содержание

Пояснительная записка	4
Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»	5
Место учебной дисциплины в учебном плане	7
Результаты освоения учебной дисциплины	7
Содержание учебной дисциплины	8
Теоретическая часть	8
Практическая часть	10
Тематический план	13
Характеристика основных видов учебной деятельности студентов.....	14
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	18
Рекомендуемая литература	20
Приложения.....	22

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в СПб ГБПОУ «Академия управления городской средой, градостроительства и печати» в рамках реализации образовательной программы среднего общего образования в пределах освоения программ подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) на базе основного общего образования.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование положительного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни; физическое самосовершенствование и самовоспитание, удовлетворение потребности в регулярной физической активности на основе занятий различными видами спорта и активного отдыха.
- овладение системой методико-практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и самосовершенствование физических способностей и качеств, свойств личности, самоопределение в физической культуре.
- развитие общей и профессиональной направленной физической подготовленности, определяющей физическую готовность студента к будущей профессии.
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными

- физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

- 1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
- 3) введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами студентов в занятиях физической культурой и спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса студентов к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования.

Учебный материал каждой дидактической единицы дифференцирован через

следующие разделы и подразделы программы:

1. Теоретический раздел, формирующий мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре;

2. Практический раздел, состоящий из трех подразделов:

2.1. методико-практического, обеспечивающего:

- овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности,
- знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья,
- формирование у студентов знаний по определению уровня физической подготовленности и профессиональной активности,
- овладение методикой двигательных навыков и умений, овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи;

2.2. учебно-методического, содействующего:

- приобретению опыта творческой практической деятельности,
- развитию самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,
- повышению уровня физического состояния организма в применении знаний и умений в развитии функциональных и двигательных способностей, направленному на формирование качеств и свойств личности;

2.3. учебно-тренировочного, направленного и содействующего:

- на совершенствование жизненно и профессионально важных физических качеств и способностей, прикладных двигательных умений и навыков,
- развитию самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,
- формированию качеств и свойств личности.

Для организации учебно-тренировочных занятий по физической культуре, кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, силовой подготовки, спортивных игр), дополнительно предлагаются шейпинг, аэробика, армреслинг, шашки, шахматы, мини-футбол.

2.3. контрольный, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Материал рабочей учебной программы включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный, обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также, возможности и материально-технические условия Академии.

К основной медицинской группе относятся студенты, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся студенты, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья. Для лиц, отнесенных к специальной медицинской группе, предусмотрена следующая линия освоения учебной программы по физической культуре: выполнение рефератов - исследований по профильному заболеванию, подбор упражнений, составление комплексов ЛФК по профилированному заболеванию, консультации по выполнению составленных комплексов ЛФК с ведущим преподавателем (для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата) и специалистом ЛФК лечебного учреждения (с другими патологическими заболеваниями), ведение дневника самоконтроля, анализ изменений физического состояния в результате занятий ЛФК, рефератов в соответствии с учебной рабочей программой по разделам.

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации студентов в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования.

3. МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» реализуется в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебных планах ППССЗ дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО технологического профиля профессионального образования.

4. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных:**

- Л1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- Л2. Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- Л3. Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- Л4. Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л5. Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- Л6. Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- Л7. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л8. Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Л9. Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- Л10. Готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

М1. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, методико-практических учебно-методических и учебно-тренировочных занятий, в области экологии, истории, информатики, физики, химии и ОБЖ;

М4. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

М6. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных.

• **предметных:**

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Теоретическая часть

Значение физической культуры. Физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Вредное влияние наркотиков, табакокурения, алкоголя на физическое и психическое состояние организма.

Особенности организации занятий с обучающимися в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Права и обязанности студентов.

Техника безопасности на занятиях по физической культуре.

Текущие и зачетные требования. Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности.

Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Самостоятельные занятия, выполнение домашних заданий. Спортивно-массовая работа, спортивные мероприятия, проводимые в Академии.

Раздел 2. Практическая часть

Подраздел 2.1. Методико-практические занятия.

Содержание методико-практических занятий обеспечивает формирование установок и знаний на физическое здоровье, освоение методик и методов профилактики своего физического состояния, знакомство с тестами, позволяющими анализировать состояние своей физической подготовленности и своего здоровья, овладение приемами доврачебной помощи.

2.1. Тема МПЗ 1. Основы техники безопасности на занятиях физической культуры, оказание первой помощи на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности. (ТЗ или СЗ) 1-2 курс

2.1. Тема МПЗ 2. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.

2.1. Тема МПЗ 3. Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. (ТЗ) 1-2 курс

2.1. Тема МПЗ 4. Методика составления комплексов упражнений конспектов и планов индивидуальных самостоятельных занятий гигиенической и учебно-тренировочной направленности.

2.1. Тема МПЗ 5. Методика освоения двигательными действиями по ИФП – «Индекса физической подготовленности» и по Блоку 1 – «тестовые упражнения по скоростно-силовым качествам».

2.1. Тема МПЗ 6. Методика освоения двигательными действиями по Блоку 2 – «тестовые упражнения на силовую выносливость» и по Блоку 3 – «тестовые упражнения по определению развития физических качеств – гибкости, ловкости, координации».

Подраздел 2.2. Учебно-методические занятия

На учебно-методических занятиях обучающиеся закрепляют знания и умения по темам методико-практических занятий, проводят групповой разбор и обсуждение выполненных самостоятельно составленных комплексов упражнений или планов – конспектов самостоятельных тренировок, методов и средств для их реализации под руководством преподавателя.

2.2. Тема УМЗ 1. Учебно-методическое занятие по актуализации выполненной самостоятельной работы по составлению комплекса упражнений гигиенической направленности.

2.2. Тема УМЗ 2. Учебно-методическое занятие по актуализации составленных самостоятельно планов-конспектов тренировочного занятия (спортивный или тренажерный зал – конкретизировать задание) на развитие физических качеств или закреплению умений и навыков техники выполнения отдельного упражнения.

2.2. Тема УМЗ 3. Учебно-методическое занятие по актуализации составленных самостоятельно комплексов подводящих развивающих упражнений по тестовому упражнению по Блокам ТУ и ИФП с низким уровнем исполнения . (6-10 упражнений) или конспект самостоятельного занятия по совершенствованию физического качества с низкой степенью развития.

Подраздел 2.3. Учебно-тренировочные занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий по темам настоящей программы.

1. Общефизическая подготовка.

ОФП - является основным базовым видом системы ФВ, реализующим общеподготовительное направление. Ее содержание, средства, методы и формы организации занятий направлены на создание широкой базы ФВ для любого вида деятельности людей в быту и спорте. В содержании ОФП ведущую роль играют

естественные виды действий и их вариации, сопутствующие человеку на протяжении всей жизни

2.3.1. Тема УТЗ ОФП 1. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексы общеразвивающих упражнений. К МПЗ 2.

2.3.1. Тема УТЗ ОФП 2. Подвижные игры по видам спорта.

2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию физических качеств: выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств и морально-волевых: упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.

2.3.2. Тема УТЗ. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, спринтерский бег на 60м, равномерный бег на длинную дистанцию 2000/3000 м. без учета времени.

Примечание: дополнительно. на учебно-тренировочных занятиях проводится равномерный бег на длинные дистанции для развития общей выносливости и функциональных возможностей организма в течение учебного года в спортивном зале и на спортивных площадках (переводятся во временной отрезок), т.к. у колледжа нет своего стадиона и рядом находящегося парка) 1000/1500 м, 1250/1750 м, 1500/2000м, 1750/2500 м., 2000/3000 м. без учета времени.

3. Силовая подготовка.

Включает в себя элементы атлетической гимнастики (работа на тренажерах), спортивной аэробики, дыхательной гимнастики, шейпинга.

Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.

Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями, со своим весом, упражнения со скакалкой, обручем. Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью под музыкальное сопровождение. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры). Комплексы упражнений вводной и гигиенической гимнастики.

2.3.3.Тема УТЗ СП 1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и текущие контрольные нормативы

2.3.3.Тема УТЗ СП 2 Развитие силы мышц ног и текущие контрольные нормативы

2.3.3.Тема УТЗ СП 3. Укрепление мышц брюшного пресса и спины и текущие контрольные нормативы.

2.3.3.Тема УТЗ СП 4. Комплексное воздействие на мышцы тела при помощи организации УПЗ по методу круговой тренировки

2.3.3.Тема УТЗ СП 5. Комплексное воздействие на основные группы мышц при помощи организации учебного занятия по методу повторной тренировки.

2.3.3. Тема УТЗ СП 6. Комплексная тренировка по круговому методу с проведением функциональной пульсовой пробы.

4. Спортивные игры.

Проведение учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта, таким как, баскетбол, волейбол, бадминтон, городки, дартс, способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, мышление, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

Волейбол

Исходное положение (стойки), перемещения, подачи, приемы и передачи мяча, нападающий удар, блокирование мяча, тактики нападения и защиты. Правила игры. Техника безопасности. Учебно-тренировочные игры в волейбол.

2.3.4.Тема Волейбол. № 1. 1. 1. Пас – передача мяча двумя руками сверху (верхняя) над собой, 1.2.. Прием – передача мяча двумя руками снизу (нижняя) перед собой, 1.3..Нижняя прямая подача мяча через сетку.

2.3.4.Тема Волейбол. № 2. (ВБ 2) - 3.1.В парах: «верхняя» передача мяча 3.2. В парах «верхняя» передача мяча с промежуточным пасом над собой.. 3.3..Нижняя боковая подача мяча через сетку.

2.3.4.Тема Волейбол. № 3. - 3.1. . «Нижняя» передача мяча в парах 3.2.Верхняя подача мяча через сетку.

2.3.4.Тема Волейбол. № 4. (ВБ 4) - 4.1.Пас «сверху» - прием «снизу».4.2. «Своя» подача мяча в дальние зоны 5, 6,1.

2.3.4.Тема Волейбол. № 5. (ВБ 5) -5.1.Работа в «коридоре»: 1-ый – «верхняя»

передача мяча через сетку, 2-ой – выбегает, 2 паса снизу – передать мяч обратно, 5.2. Учебная игра волейбол с заданием по теме занятия № 5.

2.3.4.Тема Волейбол. № 6. (ВБ 6) - 6.1. Стоя спиной к сетке: 2 -3 паса «сверху» - двумя руками «снизу» - пас через сетку, 6.2.Групповое блокирование в парах, 6.3.Учебная игра с заданием по теме занятия № 6.

2.3.4.Тема Волейбол. № 7. (ВБ 7) - 7.1.В парах перед сеткой – нападающий удар, 7.2. Розыгрыш мяча в три паса,7.3..Учебная игра с заданием по теме занятия № 7 - использование нападающего удара через сетку и розыгрыша мяча на поле в три касания.

2.3.4.Тема Волейбол. № 8. (ВБ 8) - 8.1. В тройках: нападающий удар через сетку, 8.2.Учебная игра с заданием по теме занятия № 8 - отработка нападающего удара.

2.3.4.Тема. Волейбол № 9. 9.1. Одиночное блокирование. 9.2. Учебно-тренировочная игра с заданием по теме №9.

2.3.4.Тема Волейбол. № 10. - 10.1. В парах: нападающий удар через сетку в зоны 5,6,1, 10.2.Учебная игра в волейбол с заданием по теме занятия № 11 - закрепление нападающего удара.

2.3.4.Тема Волейбол. № 11 – 11.1. Учебно-тренировочная игра соревновательной направленности. 11.2. Досдача учебных текущих контрольных нормативов по теме волейбола.

Баскетбол

Стойки баскетболиста, перемещения, ведение мяча одной рукой, со сменой рук, ведение 2-х мячей одновременно и попеременно, ведение мяча по прямой и с изменением направления, ловля мяча и передачи, броски мяча в корзину с места и в движении, броски в прыжке, приемы овладением мяча (вырывание и выбивание),тактические действия защиты и нападения. Правила игры. Техника безопасности. Учебно-тренировочные игры в баскетбол, стритбол.

2.3.4.Тема Баскетбол 1 - 1.1.Варианты ведения, передач мяча в парах 1.2. Способы выбивания мяча. 1.3. 10 штрафных бросков.

2.3.4.Тема Баскетбол 2. – 2.1. Одновременное ведение 2 х мячей прямо с разворотом по кругу. 2.2. Броски мяча с угла 90 градусов. 5+5

2.3.4.Тема Баскетбол 3. - 3.1.Ведение мяча на месте со сменой рук и ног. 3.2.Попеременное ведение 2 х мячей прямо с разворотом по кругу. 3.3. Броски «Гирлянда» прямая

2.3.4.Тема Баскетбол 4. - 4.1. «Челнок» ведение правой и левой рукой со сменой направлений, 4.2. Ведение мяча « змейкой». 4.3.Ведение – остановка – ведение – остановка.

2.3.4.Тема Баскетбол 5. - 5.1. Ведение – скачок – бросок по кольцу, 5.2. Ведение – два шага – бросок по кольцу 5.3. Броски по кольцу по дуге (овал).

2.3.4.Тема Баскетбол 6 – 6.1. Зонная и индивидуальная защита 6.2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

2.3.4.Тема Баскетбол 7. 7.1. Действия нападения против защиты. 7.2. Учебно-тренировочная игра в стритбол.

Бадминтон

Стойки бадминтониста, перемещения, хваты, приемы и передачи волана, подачи волана, нападающие удары, обманные действия. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно-тренировочные игры одиночные и парные.

2.3.4.Тема Бадминтон № 1. (обучение) 1.1. Жонглирование (ракетка+ волан) на месте и в движении, чередуя лицевую и тыльную стороны ракетки, 1.2. Низко-короткая подача справа-слева, 1.3. Высоко - далекая подача справа-слева.

2.3.4.Тема Бадминтон № 2. (обучение) 2.1. Низко-короткие приемы справа-слева, 2.2. Высоко-далекие приемы волана справа-слева, 2.3. Жонглирование с перемещением: открытой и закрытой стороной ракетки, чередуя стороны.

2.3.4.Тема Бадминтон № 3. - 3.1. Учебные одиночные встречи 3.2. Учебные парные встречи

Дартс.

Стойка дартиста, позиция для броска, техника выполнения броска, отработка точности и кучности бросков в серии, отработка учебных вариантов развития точности бросков. Учебные игры в дартс. Правила поведения на занятиях в дартс. Техника безопасности игры в Дартс.

2.3.4.Тема Дартс № 1. 1.1. Закрыть сектора с 1 по 20 случайным броском, 1.2. Булл, зеленое кольцо, 1.3. Кольцо удвоения и утроения. 1.4. Набрать 250 очков за 5 серий.

2.3.4.Тема Дартс № 2. 2.1. 5 серий + 3 броска – 3 повторения, 2.2. Закрыть черные сектора с подтверждением, 2.3. Минус 5 – свой сектор.

2.3.4.Тема Дартс № 3. 3.1. Закрытие сектора одиночным случайным броском против часовой стрелки. Можно закрыть в серии до трех секторов, не пропуская их. (10 серий). 3.2. Набрать 301 (завершение в кольцо удвоения).

Городки (спортивный зал) и на специально-оборудованных площадках.

Хват биты, стойка спортсмена, правила расстановки фигур, техника прицельного метания биты. Правила игры в городки. Техника безопасности. Учебно-тренировочные игры в городки.

2.3.4.Тема Городки. Обучение расстановки фигур, технике броска биты. Учебно-

тренировочная игра.

5. Контрольно-тестовые учебно-тренировочные занятия.

Проведение контрольно-тестовых комплексов упражнений позволяет самостоятельно анализировать индивидуальное состояние физической подготовленности обучающегося, способствует развитию скоростно-силовых, силовых качеств, силовой выносливости и других физических качеств, как гибкость, равновесие, координации, ловкости и точности движений.

2.3.5.Тема КТУТЗ ИФП – «Индекс физической подготовленности» - тестовые упражнения: прыжок в длину с места, тройной прыжок, челночный бег, толкание волейбольного мяча от груди, прыжки через скакалку на двух ногах вращение вперед.

2.3.5.Тема КТУТЗ Блок 1 – Тестовые упражнения на скоростно-силовую и силовую выносливость; челночный бег волейболиста, прыжки - пятискоки, метание набивного мяча весом 1 кг сверху и снизу, прыжки через скакалку на двух ногах вращение назад.

2.3.5.Тема КТУТЗ Блок 2 – Тестовые упражнения на силовую выносливость: группировка «гребца» (на мышцы брюшного пресса, равновесия и координации), жим ногами тренажер №5(на мышцы ног и малого таза), поднимание-опускание туловища с весом «орлиные махи» тренажер №8 (на мышцы спины), упражнения с гантелями, сидя на наклонной скамейке – юноши – жим гантелей от плеча, девушки – сведение-разведение прямых рук, подтягивания: юноши – в висе на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине с упором ног.

2.3.5.Тема КТУТЗ Блок 3 - Тестовые упражнения на определение степени развития физических качеств: ловкости и координации движений, равновесия и гибкости: прыжки через скакалку со сменой ног, вращение вперед «Дорожка» в течение 30 сек., вращение обруча в движении с разворотом в прыжке на 180 градусов в прыжке, прыжки через скакалку крест-накрест (смена положения ног) 2x2 в течение 30 сек., упражнение на равновесие в течение 1 мин, упражнение на силу мышц спины «рыбка», упражнение на гибкость – наклон вперед, упражнения на быстроту и координацию движений – «стопо-ход» и «боко-ход».

6. Дополнительные виды спорта.

Футбол и мини-футбол (зальный)

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Учебно-тренировочная игра на площадках разных размеров.

6. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	177
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	116
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Виды самостоятельных работ: Написание рефератов по разделам программы Проведение анализа по результатам выполнения тестовых упражнений. Составление комплексов, подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий – элементов техники, развития физических качеств, общей и силовой выносливости по темам. Выполнение комплексов подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий – элементов техники, развития физических качеств, общей и силовой выносливости по темам (в домашних условиях, на открытых площадках колледжа и около дома, на специально оборудованных спортивных площадках и стадионах, парках, в спортивных секциях) Составление комплексов упражнений гигиенической и здоровьесберегающей направленности. Составление индивидуальных конспектов тренировочных занятий и недельных планов – конспектов по темам. Изучение правил игры и судейства соревнований по видам спорта	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельные работы обучающихся	Объем часов	Коды результатов (Л,М,П), формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. Теория физической культуры		2	
Тема 1. Основы физической культуры. Тема 1.1. Основные понятия физической культуры Тема 1.2. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Тема Значение физической культуры. Физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования (содержание). Права и обязанности студентов. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Текущие и зачетные требования. Контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовленности. Самостоятельные занятия, выполнение домашних заданий. Спортивно-массовая работа, спортивные мероприятия, проводимые в академии.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Прочтение конспекта занятия, предлагаемой литературы по теме «Значение физической культуры», по «Основам техники безопасности на учебных занятиях по физической культуре»</p>	2	Л1, Л8 М3, М4, М6 П1
		2	Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4

	Написание реферата на тему «Здоровый образ жизни»		
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		170	
Подраздел 2.1.		35	
Методико-практические занятия	Содержание учебного материала		
	<p>Теоретические сведения. Содержание методико-практических занятий обеспечивает формирование установок и знаний на физическое здоровье, освоение методик и методов профилактики своего физического состояния, знакомство с тестами, позволяющими анализировать состояние своей физической подготовленности и своего здоровья, овладение приемами доврачебной помощи.</p> <p>Двигательные действия: Проведение тестов на состояние физического состояния организма, приемов первой медицинской помощи, разучивание основных способов и приемов освоения техники движений, методов развития физических качеств.</p>	2	Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4
	Методико-практические занятия	20	
	<p>Тема МПЗ 1. Основы техники безопасности на занятиях физической культуры, оказание первой помощи на занятиях спортивно-оздоровительной деятельности. (ТЗ или СЗ)</p> <p>Тема МПЗ 2. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками.</p> <p>Тема МПЗ 3. Методики контроля и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.</p> <p>Тема МПЗ 4. Методика составления комплексов упражнений</p>		Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4

	<p>конспектов и планов индивидуальных самостоятельных занятий гигиенической и учебно-тренировочной направленности.</p> <p>Тема МПЗ 5. Методика освоения двигательными действиями по ИФП – «Индекса физической подготовленности» и по Блоку 1 – «тестовые упражнения по скоростно-силовым качествам».</p> <p>Тема МПЗ 6. Методика освоения двигательными действиями по Блоку 2 – «тестовые упражнения на силовую выносливость» и по Блоку 3 – «тестовые упражнения по определению развития физических качеств – гибкости, ловкости, координации».</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <p>Формирование установок и знаний на физическое здоровье, обобщение и систематизации знаний по освоению методик и методов развития и профилактики своего физического состояния, знакомство с тестами, позволяющими анализировать состояние своей физической подготовленности и своего здоровья, овладение приемами доврачебной помощи.</p>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Написание рефератов по разделам программы</p> <p>Проведение анализа по результатам выполнения тестовых упражнений.</p> <p>Составление комплексов, подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий – элементов техники, развития физических качеств, общей и силовой выносливости по темам.</p> <p>Выполнение комплексов подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий – элементов техники, развития физических качеств, общей и силовой выносливости по темам (в домашних условиях, на открытых площадках колледжа и около дома, на специально</p>	<p style="text-align: center;">20</p>	<p style="text-align: center;">30</p>
	<p style="text-align: center;">10</p>		<p style="text-align: center;">Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4</p>

	<p>оборудованных спортивных площадках и стадионах, парках, в спортивных секциях)</p> <p>Составление комплексов упражнений гигиенической и здоровьесберегающей направленности.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов тренировочных занятий и недельных планов – комплексов по темам.</p> <p>Изучение правил игры и судейства соревнований по видам спорта</p>		
<p>Подраздел 2.2. Учебно-методические занятия.</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Теоретические сведения: методика и методы составления комплексов упражнений, приемы и задачи для выполнения самостоятельно составленных комплексов упражнений.</p> <p>Двигательные действия: выполнение самостоятельно составленных комплексов упражнений</p> <p>Учебно-методические занятия</p> <p>Тема УМЗ 1. Учебно-методическое занятие по актуализации выполненной самостоятельной работы по составлению комплекса упражнений гигиенической направленности (ТЗ) к МПЗ №6. 1 курс.</p> <p>Тема УМЗ 2. Учебно-методическое занятие по актуализации составленных самостоятельно планов-конспектов тренировочного занятия (спортивный или тренажерный зал – конкретизировать задание) на развитие физических качеств или закреплению умений и навыков техники выполнения отдельного упражнения.</p> <p>Тема УМЗ 3. Учебно-методическое занятие по актуализации составленных самостоятельно комплексов подводящих развивающих упражнений по тестовому упражнению по Блокам и ИФП с низким уровнем исполнения . (6-10 упражнений) или конспект самостоятельного занятия по совершенствованию</p>	<p>2</p> <p>6</p>	<p>Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4</p> <p>Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4</p> <p>Л1, Л3, Л5, Л7, Л8 М1, М3, М4, М6 П2, П3, П4</p>

	<p>физического качества с низкой степенью развития. На каждом занятии планируется: групповой разбор и обсуждение составленных самостоятельно комплексов упражнений или планов – комплексов тренировочных занятий, методов и средств их реализации, проводят анализ и актуализируют содержание самостоятельных работ.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Самостоятельный анализ и проверка правильности выполнения самостоятельной работы по итогам работы на учебно-методических занятиях.</p>	3	
<p>Подраздел 2.3. Учебно-тренировочные занятия. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Учебно-тренировочные занятия. Тема 2.3. ОФП 1. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Тема 2.3. ОФП 2. Подвижные игры по видам спорта. На каждом учебном занятии планируется: - решение задач по разучиванию, закреплению техники</p>	2	<p>Л2,Л10 М1 П1</p> <p>Л3,Л6 М2,М5 П1,П5</p>

	выполнения строевых упражнений - воспитанию внимательности, чувство партнера, -развитию координационных двигательных качеств			
	Самостоятельная работа: Составление комплекса общеразвивающих упражнений.	2		
Легкая атлетика	Содержание учебного материала	4		
	Теоретические сведения: Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Одежда, обувь, инвентарь и места занятий. Особенности личной гигиены. Предупреждение травм. Организация самостоятельных занятий. Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Двигательные действия: Равномерный кроссовый бег, спринтерский бег на дистанцию 60 м, Учебно-тренировочное занятие	2		Л3,Л5 М2,М5 П1,П5
	Тема Л/а Техника высокого, среднего и низкого старта. Спринтерский бег на 60 м. Кроссовый бег без учета времени на дистанцию девушки- 1000 м, юноши на дистанцию 2000 м. В процессе занятий легкой атлетикой планируется: - решение задач по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. - решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитанию быстроты, скоростно-силовых качеств, общей и силовой выносливости - формированию координационных способностей	2		Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение равномерного кроссового бега Самостоятельная отработка элементов техники низкого, высокого и среднего стартового положения, стартового	2		

	ускорения.		
<p>Силовая подготовка (тренажерный зал)</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения: основные методы регулирования нагрузки, общие характеристики силовой подготовки сведения о методах подготовки при помощи круговой и повторной тренировки, комплексы для развития двигательных качеств и их использование.</p> <p>Двигательные действия: силовые упражнения на тренажерах, со спортивным инвентарем, в шейпинге, упражнения со своим весом. Круговая и повторная учебно-тренировочные занятия. Занятия по заданию преподавателя.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Тема УТЗ СП 1. Развитие силы мышц верхнего плечевого пояса и текущие контрольные нормативы</p> <p>Тема УТЗ СП 2 Развитие силы мышц ног и текущие контрольные нормативы</p> <p>Тема УТЗ СП 3. Укрепление мышц брюшного пресса и спины и текущие контрольные нормативы.</p> <p>Тема УТЗ СП 4. Комплексное воздействие на мышцы тела при помощи организации УПЗ по методу круговой тренировки и текущие контрольные нормативы</p> <p>Тема УТЗ СП 5. Комплексное воздействие на основные группы мышц при помощи организации учебного занятия по методу повторной тренировки.</p> <p>Тема УТЗ СП 6. Комплексная тренировка по круговому методу с проведением функциональной пульсовой пробы.</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <p>Решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: силы и силовой выносливости,</p>	<p>23</p> <p>3</p> <p>12</p>	<p>Л1,Л2,Л3,Л4,Л5 Л9 М1,М2,М3 П2,П3,П4,П5</p> <p>Л3,Л6 М2,М5 П1,П5</p>

	<p>координации движений ,гибкости; Сообщение теоретических сведений, Обучение грамотного регулирования нагрузки по индивидуальным особенностям</p>		
	<p>Самостоятельная работа: Составление комплексов упражнений на развитие силы мышц плечевого пояса, брюшного пресса и спины, мышц ног (в домашних условиях), конспектов индивидуальных тренировочных занятий по методу интервально-круговой и интервально-повторной тренировки.</p>	11	
Спортивные игры			
Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения: особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом, личная гигиена, обувь, одежда, профилактика спортивного травматизма, правила игры в баскетбол и стритбол; Двигательные действия: ведение мяча, передачи, броски, выходы под кольцо, действия защиты, действия нападающего, зонная защита.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Тема Баскетбол 1 - 1.1.Варианты ведения, передач мяча в парах 1.2.. Способы выбивания мяча.1.3. 10 штрафных бросков. Тема Баскетбол 2. – 2.1. Одновременное ведение 2 х мячей прямо с разворотом по кругу. 2.2. Броски мяча с угла 90 градусов. 5+5 Тема Баскетбол 3. 3.1.Ведение мяча на месте со сменой рук и ног. 3.2.Попеременное ведение 2 х мячей прямо с разворотом по кругу 3.3. Броски «Гирлянда» прямая Тема Баскетбол 4. - 4.1. «Челнок» ведение правой и левой рукой</p>	19	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
		14	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5

	<p>со сменой направлений, 4.2. Ведение мяча « змейкой».</p> <p>4.3. Ведение – остановка – ведение – остановка.</p> <p>Тема Баскетбол 5. - 5.1.1. Ведение – скачок – бросок по кольцу,</p> <p>5.2. Ведение – два шага – бросок по кольцу 5.3. Броски по кольцу по дуге (овал).</p> <p>Тема Баскетбол 6 – 6.1. Зонная и индивидуальная защита</p> <p>6.2. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.</p> <p>Тема Баскетбол 7. 7.1. Действия нападения против защиты. 7.2. – Учебно-тренировочная игра в стритбол.</p> <p>Тема Баскетбол 8. 8.1. Учебно-тренировочная игра в баскетбол с соревновательной направленностью. 8.2. Досдача учебных контрольных нормативов по теме волейбола.</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <p>Разучивание, совершенствование и закрепление техники двигательных действий и технико-тактических приемов игры.</p> <p>Сообщение теоретических сведений</p> <p>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий по баскетболу</p> <p>Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>Л3, Л6 М2, М5 П1, П5</p>
<p>Волейбол</p>	<p>Закрепление и совершенствование техники бросков по кольцу, ведения, разворотов, перемещений, выходов под кольцо на специально оборудованных площадках и на занятиях в секциях.</p> <p>Изучение правил игры и судейства по баскетболу.</p> <p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические сведения: особенности регулирования физической нагрузки, личной гигиены, одежды, обуви, профилактика спортивного травматизма, правила соревнований</p>	<p>6</p> <p>26</p> <p>2</p>

	<p>Тема. Волейбол № 9. 9.1. Одиночное блокирование. 9.2. Групповое блокирование. 9.3. Учебно-тренировочная игра с заданием по теме №9.</p> <p>Тема Волейбол. № 10. 10.1. В парах: нападающий удар через сетку в зонах 5,6,1, 10.2. Учебная игра в волейбол с заданием по теме занятия № 11 - закрепление нападающего удара,</p> <p>Тема Волейбол № 11. 11.1. Учебно-тренировочная игра с соревновательной направленностью. 11.2. Досдача учебных контрольных нормативов по теме волейбола.</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <p>разучивание, совершенствование и закрепление техники двигательных действий и технико-тактических приемов игры.</p> <p>Сообщение теоретических сведений</p> <p>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий по баскетболу</p> <p>Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств.</p>		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Выполнение элементов техники в процессе посещения специально оборудованных площадок и секционных занятий по волейболу.</p> <p>Изучение правил игры в волейбол.</p>	4	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
Бадминтон	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Теоретические сведения: сведения особенностей игры в бадминтон, правила игры.</p> <p>Двигательные действия: способы хватки ракетки, стойки, передвижения, подачи, приемы мяча.</p>	9 2	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5

	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Тема Бадминтон № 1. (обучение) 1.1.Жонглирование (ракетка+ волан) на месте и в движении, чередуя левую и тыльную стороны ракетки, 1.2.Низко-короткая подача справа-слева, 1.3.Высоко -далекая подача справа-слева.</p> <p>Тема Бадминтон № 2. (обучение) 2.1. Низко-короткие приемы справа-слева, 2.2. Высоко-далекие приемы волана справа-слева, 2.3.Жонглирование с перемещением: открытой и закрытой стороной ракетки, чередуя стороны.</p> <p>Тема Бадминтон № 3. - 3.1. Учебные одиночные встречи 3.2.Учебные парные встречи</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <p>разучивание, совершенствование и закрепление техники двигательных действий и технико-тактических приемов игры.</p> <p>Сообщение теоретических сведений</p> <p>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий по бадминтону</p> <p>Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости , координации движений, скоростно-силовых качеств.</p> <p>в зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Закрепление навыков техники игры в бадминтон на площадке КСИИГХ или других специально оборудованных площадках для игры в бадминтон.</p>	6	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
		4	

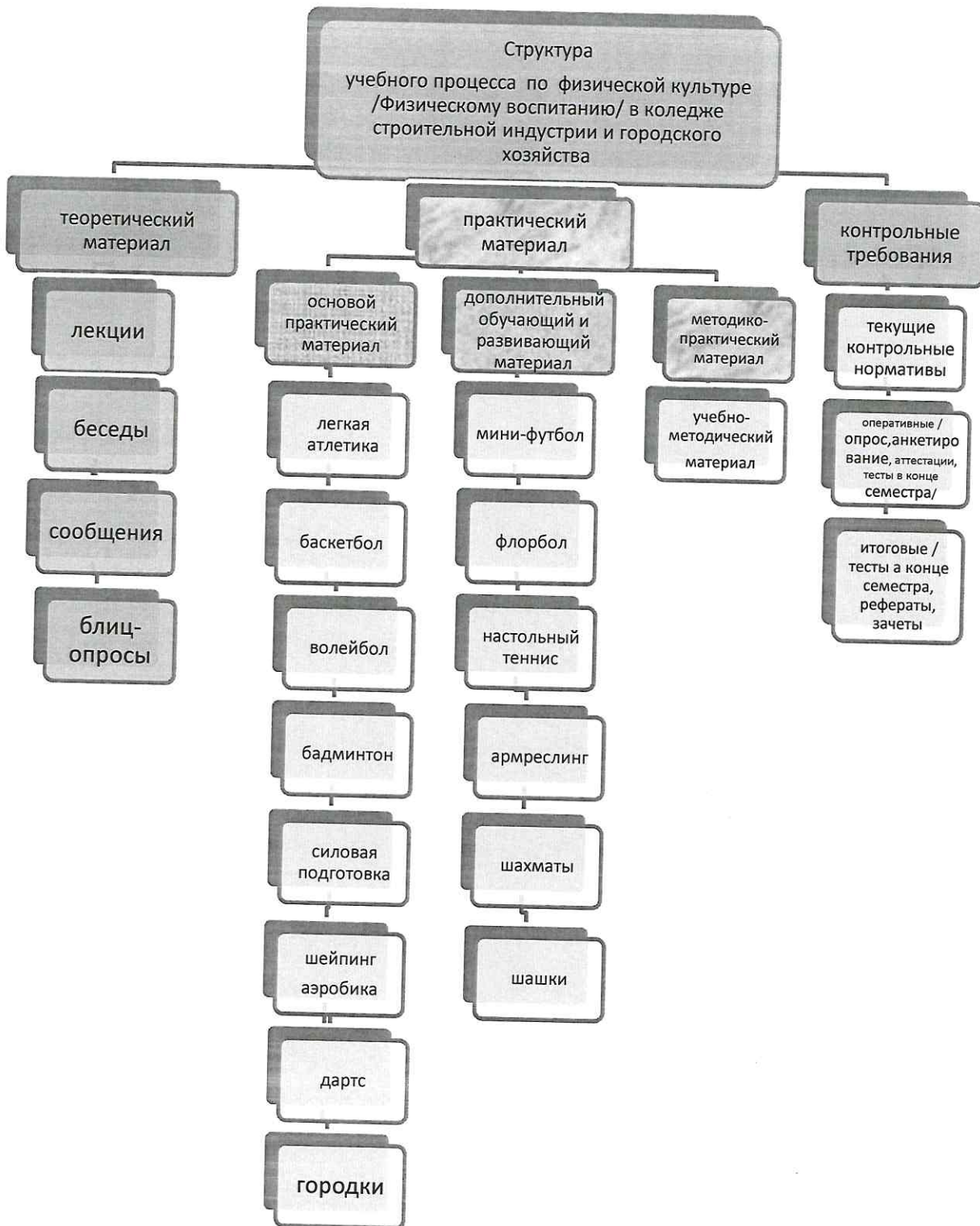
	Изучение правил игры в бадминтон.		
Дартс	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Теоретические сведения: эмоционально-физическое знание вида спорта, основные сведения возникновения игры в Дартс, правила игры, правила поведения на занятиях по дартсу.</p> <p>Двигательные действия: броски, стойки, варианты игр в дартс, помогающих в подготовке к основной соревновательной игре.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Тема Дартс № 1. 1.1.Закрыть сектора с 1 по 20 случайным броском, 1.2.Булл, зеленое кольцо, 1.3. Кольцо удвоения и утроения. 1.4. Набрать 250 очков за 5 серий.</p> <p>Тема Дартс № 2. 2.1.Закрыть черные сектора с подтверждением, 2.2.Минус 5 – свой сектор.</p> <p>Тема Дартс № 3. 3.1. Закрытие сектора одиночным случайным броском по кругу против часовой стрелки. Можно закрыть в серии до трех секторов, не пропуская их.(10 серий). 3.2.Набрать 301 (завершение в кольцо удвоения).</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <p>развитие следующих способностей обучающегося: внимания, координации движений, мышления, развитие математических способностей, силы воли и терпения, точности и меткости броска.</p> <p>Проводится выполнение текущих контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Реферат « Истории возникновения игры в дартс»</p> <p>Тема для самостоятельной работы: Дартс № 4 (Д4) 4.1.</p> <p>Попадание 2-мя дротиками в заказной произвольный.4.2.</p> <p>Закрытие 10-г черных секторов за 5 серий (по накопительной системе). 4.3.10 серий по 3 броска (набрать 400 очков)</p>	8	2
Городки	Содержание материала:	6	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5
		2	
		4	

	<p>Теоретические сведения: историческое возникновение национальной игры в городки, правила игры в городки, правила безопасности.</p> <p>Двигательные действия: хват биты, расстановка фигур, исходная стойка, замах, бросок биты.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Тема Городки 1. Расстановки фигур, техника броска биты (обучение).2. Учебно-тренировочная игра.</p> <p>На занятии планируются:</p> <p>Получение знаний правил техники игры в городки;</p> <p>Развитие мышления, внимательности, меткости и точности броска, усердия и упорства.</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>Реферат «История возникновения игры в городки»</p>	2	
<p>Контрольно-тестовые учебно-тренировочные занятия</p>	<p>Содержание материала:</p> <p>Теоретические сведения: значение проведения контрольно-тестовых учебно-тренировочных занятий, определения и анализа физической подготовленности обучающихся.</p> <p>Двигательные действия: тестовые упражнения на определение развития физических качеств обучающихся.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Тема 1. КТУТЗ ИФП – «Индекс физической подготовленности» - тестовые упражнения: прыжок в длину с места, тройной прыжок, челночный бег, толкание волейбольного мяча от груди, прыжки через скакалку на двух ногах вращение вперед.</p> <p>Тема 2.КТУТЗ Блок 1 – Тестовые упражнения на скоростно-силовую и силовую выносливость; челночный бег волейболиста, прыжки - пятискоки, метание набивного мяча весом 1 кг сверху и снизу, прыжки через скакалку на двух ногах вращение назад.</p>	27	2
	<p>Учебно-тренировочные занятия</p> <p>Тема 1. КТУТЗ ИФП – «Индекс физической подготовленности» - тестовые упражнения: прыжок в длину с места, тройной прыжок, челночный бег, толкание волейбольного мяча от груди, прыжки через скакалку на двух ногах вращение вперед.</p> <p>Тема 2.КТУТЗ Блок 1 – Тестовые упражнения на скоростно-силовую и силовую выносливость; челночный бег волейболиста, прыжки - пятискоки, метание набивного мяча весом 1 кг сверху и снизу, прыжки через скакалку на двух ногах вращение назад.</p>	21	Л3,Л6 М2,М5 П1,П5

	<p>Тема 3. КТУТЗ Блок 2–Тестовые упражнения на силовую выносливость: группировка «гребца» (на мышцы брюшного пресса, равновесия и координации), жим ногами тренажер №5(на мышцы ног и малого таза), поднимание-опускание туловища с весом «орлиные махи» тренажер №8 (на мышцы спины), упражнения с гантелями, сидя на наклонной скамейке – юноши – жим гантелей от плеча, девушки – сведение-разведение прямых рук, подтягивания: юноши – в висе на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине с упором ног.</p> <p>Тема 4. КТУТЗ Блок 3 - Тестовые упражнения на определение стелени развития физических качеств: ловкости и координации движений, равновесия и гибкости: прыжки через скакалку со сменной ног вращение вперед «Дорожка» в течение 30 сек., вращение обруча в движении с разворотом в прыжке на 180 градусов в прыжке, прыжки через скакалку крест-накрест (смена положения ног) 2x2 в течение 30 сек., упражнение на равновесие в течение 1 мин, упражнение на силу мышц спины «рыбка», упражнение на гибкость – наклон вперед, упражнения на быстроту и координацию движений – «стопо-ход» и «боко-ход».</p> <p>На каждом занятии планируется:</p> <p>Ознакомление с результатами выполнения тестовых упражнений по ИФП и Блокам</p> <p>Сравнение индивидуального физического развития на данный период в сравнение с предыдущим периодом.</p>	<p>Л3,Л6 М2,М5 П1,П5</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>Анализ индивидуальных результатов по сдаче тестовых контрольных нормативов по ИФП и Блокам</p> <p>Задание на выбор по проведенному анализу результатов по</p>	<p>Л3,Л6 М2,М5 П1,П5</p>
6		

	<p>тестовым упражнениям.</p> <p>1.Составление комплексов упражнений на слаборазвитые физические качества или на развитие силы и силовой выносливости определенных мышц тела</p> <p>2.Составление конспекта индивидуального занятия по закреплению техники выполнения двигательного действия</p> <p>3.Разработка тренировочного занятия на развитие физических качеств.</p>		
	Всего:	178	
	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Эмоционально-физическое знание вида спорта. Одежда, обувь, инвентарь. Правила поведения на занятиях на спортивных играх.. Профилактика травматизма . Особенности личной гигиены .Правила соревнований.</p> <p>Основные технические навыки, тактики игры.</p>		Дополнительный материал
Настольный теннис	<p>Практический материал</p> <p>Умение согласовывать движения ракетки с полетом и отскоком мяча ; подачи мяча: толчком справа (слева),накатом справа (слева);прием-передача мяча: толчком прямо (справа ,слева),подставкой прямо (справа ,слева), накатом справа (слева),учебная игра с вариантным сочетанием подач и приемов мяча.</p>		ЛЗ,Л6 М2,М5 П1,П5
Мини-футбол	<p>Практический материал</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяса: 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. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		Дополнительный материал

Флорбол (зальный хоккей)	Практический материал Учебная игра (разминочная или конец основной части урока)	Дополнительный материал
Армреслинг	Практический материал Борьба левой и правой рукой	Активный отдых между подходами
Шашки		Активный отдых между подходами
Шахматы		Активный отдых между подходами
Нарды		Активный отдых между подходами



7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, зала для «дартса» и тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры, беговые дорожки, велотренажеры, клюшки, мячи для флорбола;

- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, гантели, гимнастические палки).

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка разметочная для прыжков и метания.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки, мячи баскетбольные, волейбольные, футзальные, футбольные, облегченные мячи, мячи для большого тенниса, бадминтонные ракетки, воланы, фишки, ворота для игры в гандбол и мини-футбол, волейбольная сетка, два баскетбольных щита, музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь тренажерного зала:

- беговые дорожки, силовые тренажеры, гимнастические коврики, гантели, штанги, диски различного веса, силовые пояса, обручи, скакалки.

Оборудование и инвентарь помещения для проведения занятий по дартсу:

- 4 мишенные установки, 4 стола для фиксирования результатов выполнения заданий, дротики.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер.

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

Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Кузнецов В. С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07424-4. — URL: <https://book.ru/book/932719>. — Текст : электронный

Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры : учебник / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. — Москва : КноРус, 2020. — 448 с. — URL: <https://www.book.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Физическая культура : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы. Базовый уровень : учебник / В.И. Лях.- 8-е изд.- Москва : Просвещение, 2020.- 271 с. : ил. — 25 экз.

Дополнительные источники:

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие / Е. В. Конеева [и др.] под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Гуревский И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Геория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 1. Игры олимпиад : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 793 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Геория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 2. Олимпийские зимние игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, А. Н. Корольков, И. А. Сабирова, О. И. Кузьмина. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 193 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Геория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 531 с. — (Профессиональное образование). — URL: <https://urait.ru>. — Режим доступа: по подписке.

Бурякин, Ф.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии укрепления здоровья и коррекции телосложения : учебное пособие / Бурякин Ф.Г. — Москва : Русайнс, 2019. — 128 с. — ISBN 978-5-4365-3662-0. — URL: <https://book.ru/book/933645> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Мифтахов, Р.А. Содержание и методика оздоровительной физической культуры различных слоев населения и студенческой молодежи : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 97 с. — ISBN 978-5-4365-4231-7. — URL: <https://book.ru/book/934612> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Мифтахов, Р.А. Организационно-методические основы оздоровительной физической культуры студентов : учебное пособие / Мифтахов Р.А. — Москва : Русайнс, 2019. — 89 с. — ISBN 978-5-4365-4230-0. — URL: <https://book.ru/book/934519> (дата обращения: 22.03.2020). — Текст : электронный.

Филимонова, С.И. Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Глазкова Г.Б., Аверясова Ю.О., Алмазова О.Б. — Москва : Русайнс, 2020. — 355 с. — ISBN 978-5-4365-4556-1. — URL: <https://book.ru/book/935979> (дата обращения: 11.08.2020). — Текст : электронный.

Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / Горшков А.Г., под ред., Еремин М.В., Кутьин И.В., Мусульбес Д.В., Мушаков А.А., Волобуев А.Л. — Москва : КноРус, 2020. — 339 с. — ISBN 978-5-406-07479-4. — URL: <https://book.ru/book/934325> (дата обращения: 11.05.2020). — Текст : электронный.

Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / Бишаева А.А. — Москва : КноРус, 2021. — 299 с. — ISBN 978-5-406-02565-9. — URL: <https://book.ru/book/936250> (дата обращения: 11.08.2020). — Текст : электронный.

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 239 с. — (для бакалавров). — ISBN 978-5-406-02710-3. — URL: <https://book.ru/book/936273> (дата обращения: 11.08.2020). — Текст : электронный.

8. Характеристика основных видов учебной деятельности студентов

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Теоретическая часть		
<p>Значение физической культуры. Физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Вредное влияние наркотиков, табака, алкоголя на физическое и психическое состояние организма.</p>	<p>Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности. Владение техникой безопасности на занятиях физической культурой. Знание влияния занятий физической культурой на достижение жизненного успеха. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p>– оценка выполненных практических заданий по работе с информацией - критерии оценки результатов освоения двигательными действиями за способность выполнения конкретных задач по разучиванию, закреплению умения выполнения техники элементов общеразвивающих упражнений.</p>
Практическая часть		
<p>Методико-практические занятия</p>	<p>Освоение методов эффективных двигательных действий Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья, индивидуальной физической подготовленности и физического развития Овладение основными приемами неотложной помощи Овладение методами и средствами, способствующими развитию физических качеств и укреплению здоровья Знание и применение методик определения работоспособности, утомления, усталости. Знание и применение методики гигиенической гимнастики. Знание и исполнение техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом. Умение составлять и проводить комплексы гигиенической гимнастики, составлять конспекты самостоятельных тренировочных занятий.</p>	<p>- подготовка докладов, рефератов, презентаций - оценка за представление и обоснования подобранной информации и наглядного материала, - оценка за освоение умений в ходе подбора системы упражнений по теме, составления комплексов упражнений по теме, составления планов и конспектов по занятиям оздоровительного и тренировочного характера, - оценка за результаты блиц - опроса по заданным контрольным вопросам, - оценка за самостоятельные работы по умению формулировки выводов по результатам исследований, тестирования. - оценка за проведения анализа показанных результатов по тестовым упражнениям, за умение заполнения протоколов занятий.</p>
<p>Учебно-методические занятия</p>	<p>Приобретение опыта творческой практической деятельности Развитие самостоятельности в физической культуре в целях достижения физического совершенства,</p>	<p>- оценка за представление и обоснования самостоятельной работы, за грамотный показ упражнений. - оценка за умение выражения своего мнения, обобщения и</p>

	<p>Применении знаний и умений в развитии функциональных и двигательных способностей, направленных на формирование качеств и свойств личности.</p>	<p>формулировки выводов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценка за активность, за умение думать (обобщать и анализировать). - оценка за своевременное определение ошибок в выполнении и предложение мер для их исправления (подсказки).
Учебно-тренировочные занятия		
ОФП	<p>Освоение навыками умениями эффективными и экономичными жизненно важными двигательными действиями как ходьба, бег</p> <p>Знание правильности выполнения команд строевых упражнений,</p> <p>Пополнить банк знаний по подвижным играм</p> <p>Овладение техникой безопасности на занятиях физической культурой и спортом и оказания первой медицинской помощи.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - критерии оценки результатов освоения двигательными действиями за способность выполнения конкретных задач по разучиванию, закреплению умения выполнения техники элементов общеразвивающих упражнений. - оценка за составление и выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. - оценка за блиц-опрос на учебном занятии по контрольным вопросам по темам.
Легкая атлетика	<p>Освоение техники равномерного бега на длинные дистанции и спринтерского бега на короткие дистанции, техники низкого и высокого старта, стартового разбега и финиширования.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка за представление и обоснования подобранной информации и наглядного материала по заданной теме - критерии оценки результатов освоения двигательными действиями за способность выполнения конкретных задач по разучиванию, закреплению умения выполнения элементов техники стартовых стоек, стартовых разгонов, финишного разгона - оценка знаний и умений по выполнению бега на длинные дистанции (раскладка усилий, эффективность и экономичность движений).
Силовая гимнастика	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений со своим весом, с гантелями, на тренажерах, упражнения для профилактики профессиональных заболеваний,</p> <p>Выполнение комплексов упражнений гигиенической направленности.</p> <p>Выполнение комплексов на развитие и совершенствование двигательных качеств силовой подготовки.</p> <p>Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.</p> <p>Осуществление самоконтроля за состоянием здоровья при выполнении силовой нагрузки.</p> <p>Умение заполнения дневника самоконтроля.</p> <p>Умение составления конспектов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка выполненных практических заданий по работе с информацией - оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. - оценка по результатам выполнения текущих контрольных нормативов - оценка за грамотное составление комплексов упражнений на развитие и укрепление групп мышц и комплексного воздействия на мышцы тела. - оценка за блиц-опросы по заданным контрольным вопросам. - оценка за выполнение задания на практических занятиях

	<p>самостоятельного тренировочного занятия по развитие двигательных и физических качеств.</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции упражнений, выполняемых с разной амплитудой, ритмом, темпом, точностью движений.</p>	<p>индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.</p> <p>-оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств выполняется средствами: проведения самостоятельно составленного комплекса силовых упражнений, с определением индивидуальной нагрузки и интенсивности занятия.</p>
Игровые виды спорта	<p>Овладение знаниями и умениями основ техники и тактики спортивных игр, правил игр и судейства.</p> <p>Воспитание и развитие физических качеств.</p> <p>Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</p> <p>Умение подключать на занятиях внимание, мышление, восприятие.</p> <p>Умение выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом фрагментов занятий по изучаемым видам спорта</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка по результатам выполнения текущих контрольных нормативов по теме занятия. - оценка за блиц-опросы по заданным контрольным вопросам. - оценка за знания правил игр и основ судейства. - оценка за умение правильного показа техники элементов двигательного действия игрового вида спорта. - оценка за написание реферата по виду спорта. - оценка за грамотный подбор из источников информации по заданной теме по виду спорта. - оценка за приобретенные умения коллективного сотрудничества в тактических действиях на занятиях по игровым видам спорта.
Контрольно-тестовые учебно-тренировочные занятия	<p>Умение выполнять контрольные нормативы при соответствующей тренировке, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p>	<ul style="list-style-type: none"> - оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм -оценка показателей результатов выполненных тестовых упражнений «Индекса физической подготовленности» студентов (И.Ф.П.) по приросту к исходным показателям, контроля по освоению двигательных действий и развитию физических качеств. - Оценка за выполнение учебных нормативов: Блок 1, Блок 2, Блок 3 по контролю освоения двигательными действиями и развитию физических качеств.

		<p>- в начале 1 семестра и в конце 2 семестра учебного года.</p>
<p>Внеаудиторная самостоятельная работа</p>	<p>Овладение знаниями основ техники и тактики спортивных игр. Умение осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья. Овладение знаниями написания рефератов, презентаций, исследовательской работы, оформления и составления планов – конспектов самостоятельных занятий. Умение проведения анализа выполненных тестирований.</p>	<p>- оценка за представление рефератов, презентаций по темам - оценка за умение самостоятельного составления и выполнения комплексов упражнений по темам занятий, планов –конспектов занятий оздоровительного и тренировочного характера, - оценка за грамотный подбор подводящих упражнений для овладения техникой движения или развития физического качества - оценка логичность представления анализа по результатам тестирования, исследования и умение формулировать выводы - оценка за представление и обоснование подобранной информации и наглядного материала по заданной теме, полнота изложения собственной точки зрения.</p>