

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
«ТЕХНИКУМ РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

**3.3.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.06 Физическая культура**

**2016 г.**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол 3 от 21 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Автономное профессиональное образовательное учреждение Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий» (далее АПОУ УР «ТРИТ»)

Разработчики:

1. Кривоногова Е.А., директор АПОУ УР «ТРИТ»
2. Москова О.М., зам.директора АПОУ УР «ТРИТ»
3. Титов С.Н., преподаватель АПОУ УР «ТРИТ»

Рекомендована методическим объединением общеобразовательного цикла

Протокол № 11 от 27.06.2016 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА</b>	<b>стр.</b>
ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной программы (далее ОПОП) в соответствии с ФГОС по программам подготовки квалифицированных рабочих, служащих среднего профессионального образования:

- **09.01.03 Мастер по обработке цифровой информации**
- **11.01.02 Радиомеханик**
- **13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)**
- **15.01.25 Станочник (металлообработка)**

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

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

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 устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

#### • **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуни-

кативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

— 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;

— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

— готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

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

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— 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;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

— 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).

**Характеристика основных видов деятельности студентов**

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
---------------------	--

<b>Теоретическая часть</b>	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
2. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
3. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
4. Физическая культура профессиональной деятельности специалиста	Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
<b>Практическая часть</b>	
Учебно-методические занятия	Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером. Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности
<b>Учебно-тренировочные занятия</b>	
Легкая атлетика.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие,

Кроссовая подготовка	средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г. (девушки) и 700 г. (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.
Гимнастика	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики
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 личностно-коммуникативных 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 при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации
Виды спорта по выбору	
Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Знание средств и методов тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий
Настольный теннис	Знание правил игры в настольный теннис Умение организовать и провести соревнования по настольному теннису среди учебной группы Участие в соревнованиях
Внеаудиторная самостоятельная работа	Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности

#### 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;  
 самостоятельной работы обучающегося 86 часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172

в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	172
контрольные уроки (сдача нормативов)	10
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
презентации	6
создание комплекса утренней гимнастики	8
создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	6
посещение секции легкой атлетики	18
посещение секции гимнастики	6
посещение секции волейбола	12
посещение секции баскетбола	14
посещение секции футбола	6
посещение секции атлетической гимнастики	10
<b>Итоговая аттестация в форме экзамена (сдача нормативов)</b>	





## 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины по физической культуре

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
<b>Раздел 1. Теоретическая часть</b>		22		
<b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>	1		
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Оздоровительные системы физического воспитания.			1
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: Создание презентации по теме: «Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»	1		
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	1		1
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	-		
	Контрольные работы	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: создание презентации по теме: «Виды травм и способы оказания первой помощи пострадавшему»	1		
<b>Тема 1.2.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>	1		
	1. Самостоятельные занятия, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные признаки утомления. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).			
	Лабораторные работы	-		
	Практические занятия	1		
	№ 1 Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.			
	Контрольные работы	-		

	Самостоятельная работа обучающихся: Создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	2	
<b>Тема 1.3.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	№ 2. Обучение методам восстановления после физической нагрузки.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Создание комплекса утренней гимнастики.	4	
<b>Тема 1.4.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	1	1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	№ 3 Аутотренинг для повышения работоспособности		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: создание презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».	2	
<b>Тема 1.5.</b> Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	№ 4 Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности электромонтера.		
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся: создание презентации на тему: «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре»	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть</b>		<b>236</b>	
<b>Легкая атлетика</b>		<b>64</b>	
<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	5	
	№ 5 Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	№ 6 Бег 100 метров, 200 метров, 400 метров.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции легкой атлетики.	3	
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	5	
	№ 7 Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции		
	№ 8 Бег 2000 метров и 3000 метров.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег по пересеченной местности до 30 минут (посещение секции легкой атлетики).	3	
<b>Тема 2.3</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1. Спортивное ориентирование.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	5	
	№ 9 Длительный бег с переменной скоростью.		
	№ 10 Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений на развитие выносливости: смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 (юноши), до 3000 (девушки), (посещение секции легкой атлетики).	2		
<b>Тема 2.4</b> Метание гранаты	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1. Изучение техники метания гранаты с места, с трех шагов.		1
	Лабораторные работы	-	

	Практические занятия	7	
	№ 11   Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) с места		
	№ 12   Метание гранаты с трех шагов		
	№ 13   Метание гранаты с разбега.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: закрепление техники метания гранаты с места, с трех шагов (посещение секции легкой атлетики).	2	
<b>Тема 2.5</b> Эстафетный бег	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1   Изучение техники передачи и приема эстафетной палочки		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	7	
	№ 14   Виды передачи и приема эстафетной палочки		
	№ 15   Эстафетный бег 4×100 метров		
	№ 16   Эстафетный бег 4×400 метров.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: бег на короткие отрезки (3 раза x 50 метров), (3 раза x 100 метров), (посещение секции легкой атлетики).	2	
<b>Тема 2.6</b> Прыжки в длину с разбега	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1.   Изучение техники прыжков в длину с разбега		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 17   Подбор разбега для прыжков в длину с разбега		
	№ 18   Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	№ 19   Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: выпрыгивания из полного приседа (3 серии x 30 раз), (посещение секции легкой атлетики).	2	
<b>Тема 2.7</b> Толкание ядра	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	1.   Изучение техники толкания ядра с места, со скачка.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	3	
	№ 20   Толчок ядра с места		
	№ 21   Толчок ядра со скачка		

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	2	
<b>Тема 2.8</b> Прыжки в высоту перешагиванием	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
	1   Изучение техники прыжков в высоту перешагиванием		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	5	
	№ 22   Прыжки с 3-х шагов		
	№ 23   Прыжки без разбега		
	№ 24   Прыжки с разбегом		
	Контрольная работа № 1 «Сдача норматива УР».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	2	
<b>Гимнастика</b>		<b>30</b>	
<b>Тема 2.9.</b> Строй, строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	1   Изучение строевых упражнений		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 25   Выполнение строевых упражнений		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	2	
<b>Тема 2.10.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
1   Изучение техники акробатических упражнений			
Лабораторные работы	-		
Практические занятия	2		
№ 26   Комплекс акробатических упражнений			
Контрольная работа № 2 Сдача норматива	2		
Самостоятельная работа обучающихся: занятия гимнастикой самостоятельно или в секциях.	2		

<b>Тема 2.11.</b> Упражнения на перекладине	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Изучение техники выполнения упражнений на перекладине		1
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	№ 27	Комбинация упражнений на перекладине		
	Контрольная работа № 3 Сдача норматива		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия гимнастикой самостоятельно или в секциях.		2	
<b>Тема 2.12</b> Упражнения на брусках	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Изучение техники выполнения упражнений на брусках		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	№ 28	Комбинация упражнений на брусках		
	Контрольная работа № 4 Сдача норматива		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Создание комплекса утренней гимнастики.		4	
<b>Тема 2.13.</b> Опорный прыжок	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	1	Изучение техники выполнения опорного прыжка		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		3	
	№ 29	Выполнение опорного прыжка через спортивный снаряд		
	Контрольная работа № 5 Сдача норматива		2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки		4	
<b>Спортивные игры</b>		<b>94</b>		
<b>Тема 2.14.</b> Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	<b>Содержание учебного материала</b>		1	
	1.	Изучение техники игры в волейбол		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		4	
	№ 30	Верхняя прямая подача мяча через сетку		
	№ 31	Нижняя прямая подача мяча через сетку		
Контрольная работа		-		

	Самостоятельная работа обучающихся: занятия волейболом самостоятельно или в секциях.	2	
<b>Тема 2.15</b> Прием и передача мяча сверху на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
	1   Изучение техники приема и передачи мяча сверху на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 32   Прием и передача мяча сверху стоя на месте		
	№ 33   Прием и передача мяча в парах		
	№ 34   Прием и передача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Имитация приема мяча сверху. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	2	
<b>Тема 2.16</b> Прием и передача мяча снизу на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b>	-	1
	1   Изучение техники приема и передачи мяча снизу на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	7	
	№ 35   Прием и передача мяча снизу стоя на месте		
	№ 36   Прием и передача мяча в парах		
	№ 37   Прием и передача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Имитация приема мяча снизу. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	2	
<b>Тема 2.17</b> Нападающий удар через сетку	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 38   Выполнение нападающего удара через сетку		
	№ 39   Блокирование нападающего удара.		



	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола). 2. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	2	
<b>Тема 2.18.</b> Индивидуальные тактические действия	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 40	Взаимодействие игроков в нападении и защите	
	№ 41	Выполнение перемещений игроков по площадке во время игры	
	№ 42	Использование нападающего удара, блокирование. Страховка у сетки.	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола).	2	
<b>Тема 2.19.</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 43	Использование силовых подач	
	№ 44	Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.	
	Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составление презентации на тему «Волейбол». 2. Выполнение упражнений на растягивание мышц ног и рук (посещение секции легкой атлетики). 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола).	2
<b>Тема 2.20.</b> Баскетбол. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1. Изучение техники игры в баскетбол		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	3	
	№ 45	Различные приемы ведения мяча.	
	Контрольная работа	-	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Имитация передачи мяча различными способами. 2. Изучение правил игры баскетбол: двойное ведение, прыжок с мячом, пробежка. 3. Посещение секции баскетбола.	2
<b>Тема 2.21.</b> Ловля и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	4
	№ 46   Ловля и передача мяча из различных положений и способами.	
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры баскетбол: вбрасывание мяча в игру, спорный мяч (посещение секции баскетбола).	2
<b>Тема 2.22.</b> Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	4
	№ 47   Броски мяча из различных положений и способами.	
	Контрольная работа	-
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Имитация бросков одной и двумя руками в кольцо с места, в прыжке, в движении с двух шагов. 2. Изучение правил игры баскетбол: грубая игра и не спортивное поведение игроков. 3. Посещение секции баскетбола.	2
<b>Тема 2.23</b> Приемы владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	4
	№ 48   Выбивание мяча	
	№ 49   Вырывание мяча	
	№ 50   Перехват мяча	
	Контрольная работа	-
Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции баскетбола.	2	
<b>Тема 2.24</b> Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	4
	№ 51   Тактические действия игроков в нападении и в защите.	

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции баскетбола.	2	
<b>Тема 2.25</b> Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	2	
	№ 52   Закрепление навыков по: ведению, ловле и передаче, броскам мяча.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Изучение правил игры баскетбол: командные и персональные фолы, не спортивный и технический фол (посещение секции баскетбола).	2	
<b>Тема 2.26</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	№ 53   Двусторонняя игра.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры баскетбол: правило 3-х секунд, правило 5-х секунд, правило 8-х секунд, правило 24-х секунд. Размеры площадки (посещение секции баскетбола).	2	
<b>Тема 2.27</b> Футбол. Ведение мяча.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	1.   Изучение техники игры в баскетбол		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	1	
	№ 54   Ведение мяча серединой, внешней частью подъема, внутренней частью стопы.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры в футбол: (посещение секции футбола)	2	
<b>Тема 2.28</b> Удары по мячу	<b>Содержание учебного материала</b>	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	2	
	№ 55   Удары по воротам со средней и дальней дистанции.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры в футбол: (посещение секции футбола)	4	
<b>Атлетическая гимнастика</b>		<b>48</b>	

<b>Тема 2.29</b> Развитие мышц спины	<b>Содержание учебного материала</b>		1	1
	1.	Изучение техники развития и укрепления мышц		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		7	
	№ 56	Упражнения на развитие и укрепление мышц спины		
	№ 57	Наклоны туловища вперед со штангой. Становая тяга.		
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила занятий с отягощениями при самостоятельных занятиях. 2. Создание комплекса занятия по общей физической подготовке. 3. Посещение секции гиревого спорта.		2	
<b>Тема 2.30</b> Развитие мышц живота	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	№ 58	Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.		
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		2	
<b>Тема 2.31</b> Развитие мышц рук	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		10	
	№ 59	Упражнения на развитие и укрепление мышц рук.		
	№ 60	Упражнение «пулловер», жим лежа.		
	№ 61	Толчок двух гирь, рывок.		
	№ 62	Сгибание разгибание рук в положении лежа.		
	№ 63	Подтягивание на высокой перекладине.		
	Контрольная работа		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		3	
<b>Тема 2.32</b> Развитие мышц ног	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		8	
	№ 64	Упражнения на развитие и укрепление мышц ног		

№ 65	Приседание со штангой.		
№ 66	Приседания с выпрыгиванием.		
Контрольная работа № 3 «Сдача норматива «Комплексный зачет»»		2	
Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		3	
Дифференцированный зачет		2	
<b>Всего:</b>		<b>258</b>	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона.

**Оборудование спортивного зала:** баскетбольные щиты, навесные перекладины, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, гимнастические маты, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, скакалки, стеллаж для инвентаря, гимнастические скамейки, перекидное табло, секундомер.

**Оборудование тренажерного зала:** блочный тренажер, скамейка для упражнений на пресс, стойки под штангу, атлетические блины, атлетический гриф, силовой тренажер, стойка под жим лежа, вертикальная стойка, тренажер для пресса.

**Стадион:** футбольная площадка, полоса препятствий, беговая дорожка, прыжковая яма.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

##### *Основная литература:*

1. Физическая культура: учебное пособие. Рекомендовано ФГУ «ФИРО»/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Полтиевич – 10-е изд., стер. – 176с. Пер №7 бц.
2. Гик Е.Я., Гупало Е.Ю. : научно-популярное издание. – 448с., пер № 7 бц.
3. Бишаева А.А.: учебник: Рекомендовано ФГУ «ФИРО». – 2-е изд, испр. И доп.-304с., пер. № 7 бц.

##### *Дополнительная литература:*

1. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2007.
2. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

##### *Электронный ресурс:*

1. [www.salomon.ru](http://www.salomon.ru)
2. [www.adidas.ru](http://www.adidas.ru)
3. [www.brooks.ru](http://www.brooks.ru)
4. [www.craft.ru](http://www.craft.ru)
5. [www.mizuno.ru](http://www.mizuno.ru)
6. [www.mikasa.ru](http://www.mikasa.ru)
7. [www.atemi.ru](http://www.atemi.ru)
8. [www.puma.ru](http://www.puma.ru)
9. [www.sport.ru](http://www.sport.ru)
10. [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)

#### **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения как учебно-методических, так учебно-тренировочных занятий, через сдачу контрольных нормативов, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
---	--

**• личностные:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

**Входной контроль:**

- сдача контрольных нормативов,
- тестирование

**Текущий контроль:**

- сдача контрольных нормативов,
- наблюдение выполнения упражнений,
- беседа,
- тестирование.

**Итоговый контроль:**

экзамен (сдача нормативов)



**• метапредметные:**

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

— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

— 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;

— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

— умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

**• предметные:**

— умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

— владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

— владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

— 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).