

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

**3.3.6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОУД.07 Физическая культура**

**2019 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 имени А.В. Воскресенского» (далее АПОУ УР «ТРИТ имени А.В. Воскресенского»)

Разработчики:

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

Рекомендована методическим объединением общеобразовательного цикла

Заключение № 10 от «04» июня 2019г.

## 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.07 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 профессиям СПО:

**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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>258</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>
в том числе:	
теоретические занятия	10
практические занятия	154
контрольные уроки (сдача нормативов)	8
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
презентации	8
создание комплекса утренней гимнастики	3
создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	3
посещение секции легкой атлетики	20
посещение секции волейбола	20
посещение секции баскетбола	20
посещение секции атлетической гимнастики	12
<b><i>Промежуточная аттестация в форме зачета</i></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 работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретический раздел</b>		<b>24</b>	
<b>Введение.</b> Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Оздоровительные системы физического воспитания. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.		1
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> Создание презентации по теме: «Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	
<b>Тема 1.1.</b> Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Самостоятельных 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).		1
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	-	
	№ 1 Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.		
	Контрольные работы	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> создание презентации по теме: «Виды травм и способы оказания первой помощи пострадавшему»	2	
<b>Тема 1.2.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1. Диагностика и самодиагностика состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.		1
	Теоретические занятия	2	

	Практические занятия	-	
	№ 2. Обучение методам восстановления после физической нагрузки.		
	Контрольные работы	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Создание комплекса утренней гимнастики. 2. Создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	6	
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.		
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия		
	№ 3 Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности по профессии «Мастер по обработке цифровой информации»	-	
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> создание презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».	2	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>		1
	1. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.		
	Теоретические занятия	2	
	Практические занятия	-	
	№ 4 Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности станочника, или мастера по обработке цифровой информации, или радиомеханика		
	Контрольная работа №1 по разделу 1	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> создание презентации на тему: «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре»	2	
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>70</b>	

<b>Тема 2.1</b> Бег на короткие дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 5	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	№ 6	Бег 100 метров, 200 метров, 400 метров.		
	Контрольная работа		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции легкой атлетики.		3		
<b>Тема 2.2</b> Бег на средние дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 7	Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции		
	№ 8	Бег 2000 метров и 3000 метров.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Бег по пересеченной местности до 30 минут (посещение секции легкой атлетики).		2	
<b>Тема 2.3</b> Бег на длинные дистанции	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Спортивное ориентирование.		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 9	Длительный бег с переменной скоростью.		
	№ 10	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		
	Контрольная работа		-	
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> выполнение упражнений на развитие выносливости: смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 5000 (юноши), до 3000 (девушки), (посещение секции легкой атлетики).		3		
<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		6	
	№ 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	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия	6	
	№ 14	Виды передачи и приема эстафетной палочки		
	№ 15	Эстафетный бег 4 <sup>3</sup> 100 метров		
	№ 16	Эстафетный бег 4 <sup>3</sup> 400 метров.		
		Контрольная работа	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	-	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	6	
	№ 20	Толчок ядра с места		
	№ 21	Толчок ядра со скачка		
	Контрольная работа	-		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	3	
<b>Тема 2.8</b> Прыжки в высоту перешагиванием	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Изучение техники прыжков в высоту перешагиванием		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 22   Прыжки с 3-х шагов		
	№ 23   Прыжки без разбега		
	№ 24   Прыжки с разбегом		
	Контрольная работа № 2 «Сдача норматива УР».	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	3		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>120</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.   Изучение техники игры в волейбол		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 25   Верхняя прямая подача мяча через сетку		
	№ 26   Нижняя прямая подача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятия волейболом самостоятельно или в секциях.	4	
<b>Тема 3.2</b> Прием и передача мяча сверху на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1   Изучение техники приема и передачи мяча сверху на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 27   Прием и передача мяча сверху стоя на месте		
	№ 28   Прием и передача мяча в парах		
	№ 29   Прием и передача мяча через сетку		
Контрольная работа	-		

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Имитация приема мяча сверху. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	4	
Тема 3.3 Прием и передача мяча снизу на месте в парах	<b>Содержание учебного материала</b> 1   Изучение техники приема и передачи мяча снизу на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 30   Прием и передача мяча снизу стоя на месте		
	№ 31   Прием и передача мяча в парах		
	№ 32   Прием и передача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 1. Имитация приема мяча снизу. 2. Имитация основной стойки волейболиста. 3. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	4	
Тема 3.4. Нападающий удар через сетку	<b>Содержание учебного материала</b> Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	6	
	№ 33   Выполнение нападающего удара через сетку		
	№ 34   Блокирование нападающего удара.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола). 2. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)	3	
	<b>Содержание учебного материала</b> Лабораторные работы	-	
Тема 3.5. Индивидуальные тактические действия	Практические занятия:	6	
	№ 35   Взаимодействие игроков в нападении и защите		
	№ 36   Выполнение перемещений игроков по площадке во время игры		

	№ 37	Использование нападающего удара, блокирование. Страховка у сетки.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола).		2	
<b>Тема 3.6.</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		-	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия:		6	
	№ 38	Использование силовых подач		
	№ 39	Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 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).		3	
<b>Тема 3.7.</b> Баскетбол. Ведение мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			
	1.	Изучение техники игры в баскетбол		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 40	Различные приемы ведения мяча.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся.</b> 1. Имитация передачи мяча различными способами. 2. Изучение правил игры баскетбол: двойное ведение, прыжок с мячом, пробежка. 3. Посещение секции баскетбола.		4	
<b>Тема 3.8.</b> Ловля и передача мяча	<b>Содержание учебного материала</b>			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		6	
	№ 41	Ловля и передача мяча из различных положений и способами.		
	Контрольная работа		-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> изучение правил игры баскетбол: вбрасывание мяча в игру, спорный мяч (посещение секции баскетбола).		2	



<b>Тема 3.9.</b> Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 42   Броски мяча из различных положений и способами.	
	Контрольная работа	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> 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.	4
<b>Тема 3.10</b> Приемы владения мячом	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 43   Выбивание мяча	
	№ 44   Вырывание мяча	
	№ 45   Перехват мяча	
	Контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции баскетбола.	3	
<b>Тема 3.11</b> Тактическая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	-
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия	6
	№ 46   Тактические действия игроков в нападении и в защите.	
	Контрольная работа	-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> посещение секции баскетбола.	3
<b>Тема 3.12</b> Техническая подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	
	Лабораторные работы	-
	Практические занятия:	6
	№ 47   Закрепление навыков по: ведению, ловле и передаче, броскам мяча.	
	Контрольная работа	-
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Изучение правил игры баскетбол: командные и персональные фолы, не спортивный и	2	

	технический фол (посещение секции баскетбола).		
<b>Тема 3.13</b> Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	6	
	№ 48   Двусторонняя игра.		
	Контрольная работа № 3 Сдача нормативов по разделу 3	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> изучение правил игры баскетбол: правило 3-х секунд, правило 5-исекунд, правило 8-х секунд, правило 24-х секунд. Размеры площадки (посещение секции баскетбола).	2	
<b>Раздел 4. Атлетическая гимнастика</b>		<b>44</b>	
<b>Тема 4.1</b> Развитие мышц спины	<b>Содержание учебного материала</b>		
	1.   Изучение техники развития и укрепления мышц		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 57   Упражнения на развитие и укрепление мышц спины		
	№ 58   Наклоны туловища вперед со штангой. Становая тяга.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 1. Правила занятий с отягощениями при самостоятельных занятиях. 2. Создание комплекса занятия по общей физической подготовке. 3. Посещение секции гиревого спорта.	4	
<b>Тема 4.2</b> Развитие мышц живота	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	№ 59   Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.		
	Контрольная работа	-	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).	2	
<b>Тема 4.3</b> Развитие мышц рук	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	10	
	№ 60   Упражнения на развитие и укрепление мышц рук.		

	№ 61	Упражнение «пулловер», жим лежа.	
	№ 62	Толчок двух гирь, рывок.	
	№ 63	Сгибание разгибание рук в положении лежа.	
	№ 64	Подтягивание на высокой перекладине.	
	Контрольная работа		-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		2
<b>Тема 4.4</b> Развитие мышц ног	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия		6
	№ 65	Упражнения на развитие и укрепление мышц ног	
	№ 66	Приседание со штангой.	
	№ 67	Приседания с выпрыгиванием.	
	Контрольная работа		-
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		2
<b>Тема 4.5</b> Висы и упор	<b>Содержание учебного материала</b>		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		4
	№ 68	Упражнения на перекладине.	
	№ 69	Упражнения на брусьях.	
	Контрольная работа № 4 «Сдача норматива «Комплексный зачет»»		2
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		2
	Экзамен		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. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. Учреждений сред. Проф. Образования/ А.А. Бишаева .- М.: И.Ц. Академия, 2017.- 302с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура.- 19-е изд. М.: ОИЦ Академия, 2018

##### ***Дополнительная литература:***

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура: учебник.- М.: КНОРУС, 2015г.- (среднее профессиональное образование)

##### ***Интернет-ресурсы:***

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.fizkulturai sport.ru](http://www.fizkulturai sport.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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>• личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</li> <li>— 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;</li> <li>— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</li> <li>— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</li> <li>— 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;</li> <li>— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</li> <li>— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</li> <li>— 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;</li> <li>— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответ-</li> </ul>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача контрольных нормативов,</li> <li>• тестирование</li> </ul> <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сдача контрольных нормативов,</li> <li>• наблюдение выполнения упражнений,</li> <li>• беседа,</li> <li>• тестирование.</li> </ul> <p>Итоговый контроль: экзамен (сдача нормативов)</p>

<p>ственности перед Родиной;      — готовность к служению Отечеству, его защите;</p>	
<p>• <b>метапредметные:</b>      — 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;</p>	
<p>• <b>предметные:</b>      — 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).</p>	