

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

3.4.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих
по дисциплине

ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

профессия 15.01.32 Оператор станков с программным управлением
квалификации выпускника – оператор станков с программным управлением,
станочник широкого профиля

Форма обучения - очная

2020 г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании методического объединения общеобразовательного цикла

Председатель методического объединения общеобразовательного цикла

_____ Попова С.И.

Протокол № _____

от «___» _____ 20__ г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по профессии среднего профессионального образования 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УМР автономного профессионального образовательного учреждения Удмуртской Республики «Техникум радиоэлектроники и информационных технологий имени А.В. Воскресенского»

_____/_____/_____
«___» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОП.05. Физическая культура по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Разработчики: Загумёнова Л.А., АПОУ УР «ТРИТ им. А.В. Воскресенского»

Программа согласована с представителями профессиональной образовательной организации:

Профессиональная образовательная организация:

Эксперт:

«___» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью примерной основной профессиональной образовательной в соответствии с ФГОС по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением, входящей в укрупнённую группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин; учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего 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, 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;

• 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)
Теоретическая часть	

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
Практическая часть	
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
Учебно-тренировочные занятия	
Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового

	разгона, финиширования; бега 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:

объём учебной нагрузки обучающегося 136 часов, в том числе:

аудиторной учебной нагрузки обучающегося при взаимодействии с преподавателем 130 часов;
самостоятельной работы обучающегося 6 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)	136
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	124
в том числе контрольные уроки (сдача нормативов)	-
Консультации	6
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	6
в том числе: подготовка индивидуального учебного проекта	
презентации	1
создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	2
посещение секций, самостоятельные занятия физической культурой	3
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета (сдача нормативов)</i>	

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
Раздел 1. Теоретический раздел		7	
Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		
	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		
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы. Входной контроль	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Создание презентации по теме: «Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне»	-	
Тема 1.1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		
	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	
	№ 1 Оказание первой медицинской помощи при кровотечении. Оказание первой медицинской помощи при ушибах, вывихах и переломах.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: создание презентации по теме: «Виды травм и способы оказания первой помощи пострадавшему»	-	
Тема 1.2. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	Содержание учебного материала		
	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	-	
	Практические занятия	1	
	№ 2. Обучение методам восстановления после физической нагрузки.		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся Создание комплекса утренней гимнастики. Создание комплекса упражнений для общей физической нагрузки	-	
Тема 1.3. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала		
	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.		1
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия		
	№ 3 Поиск и обобщение информации по теме «Физическая культура в профессиональной деятельности по профессии «Оператор станков с программным управлением»	1	
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. создание презентации на тему: «Основы здорового образа жизни».	-	
Тема 1.4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Содержание учебного материала		
	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.		1
	Теоретические занятия	-	
	Практические занятия	1	
	№ 4 Создание комплекса упражнений для регулирования работоспособности оператора станков с программным управлением.		
	Контрольная работа №1 по разделу 1	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: создание презентации на тему: «Динамика роста собственных физических качеств в процессе обучения физической культуре»	1	

Раздел 2. Легкая атлетика		36	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	3	
	№ 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.	-	
Тема 2.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	№ 7 Бег с различной скоростью, равномерный бег на средние дистанции		
	№ 8 Бег 2000 метров и 3000 метров.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. 1. Бег по пересеченной местности до 30 минут (посещение секции легкой атлетики).	-	
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала		
	1. Спортивное ориентирование.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	№ 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).	-	
Тема 2.4 Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	1. Изучение техники метания гранаты с места, с трех шагов.		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	№ 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).		-	
Тема 2.5 Эстафетный бег	Содержание учебного материала			
	1	Изучение техники передачи и приема эстафетной палочки		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№ 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).		-	
Тема 2.6 Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала			
	1.	Изучение техники прыжков в длину с разбега		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№ 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).		-	
Тема 2.7 Толкание ядра	Содержание учебного материала			
	1.	Изучение техники толкания ядра с места, со скачка.		1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		4	
	№ 20	Толчок ядра с места		
	№ 21	Толчок ядра со скачка		

	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	-	
Тема 2.8 Прыжки в высоту перешагиванием	Содержание учебного материала		
	1 Изучение техники прыжков в высоту перешагиванием		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	№ 22 Прыжки с 3-х шагов		
	№ 23 Прыжки без разбега		
	№ 24 Прыжки с разбегом		
	Контрольная работа № 2 «Сдача норматива УР».	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия легкой атлетикой самостоятельно или в секциях.	1	
	Консультации	2	
Раздел 3. Спортивные игры		44	
Тема 3.1. Волейбол. Верхняя и нижняя прямая подача мяча через сетку	Содержание учебного материала		1
	1. Изучение техники игры в волейбол		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 25 Верхняя прямая подача мяча через сетку		
	№ 26 Нижняя прямая подача мяча через сетку		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: занятия волейболом самостоятельно или в секциях.	-	
Тема 3.2 Прием и передача мяча сверху на месте в парах	Содержание учебного материала		
	1 Изучение техники приема и передачи мяча сверху на месте в парах		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 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	-	
	Самостоятельная работа обучающихся		

	Имитация приема мяча сверху. Имитация основной стойки волейболиста. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)		
Тема 3.3 Прием и передача мяча снизу на месте в парах	Содержание учебного материала		
	1 Изучение техники приема и передачи мяча снизу на месте в парах		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		4
	№ 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		-
	Самостоятельная работа обучающихся Имитация приема мяча снизу. Имитация основной стойки волейболиста. Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)		-
Тема 3.4. Нападающий удар через сетку	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		4
	№ 33 Выполнение нападающего удара через сетку		
	№ 34 Блокирование нападающего удара.		
	Контрольная работа		-
	Самостоятельная работа обучающихся. Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола). Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола)		-
Тема 3.5. Индивидуальные тактические действия	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		-
	Практические занятия:		4
	№ 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		-
	Самостоятельная работа обучающихся.		-

	Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук (посещение секции волейбола).		
Тема 3.6. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 38 Использование силовых подач		
	№ 39 Разыгрывание комбинации с нападающим ударом, применение двойного блока.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Составление презентации на тему «Волейбол». Выполнение упражнений на растягивание мышц ног и рук (посещение секции легкой атлетики). Применение на практике жестикуляции судьи во время тренировочной игры (посещение секции волейбола).		
Тема 3.7. Баскетбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала		
	1. Изучение техники игры в баскетбол		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 40 Различные приемы ведения мяча.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся. Имитация передачи мяча различными способами. Изучение правил игры баскетбол: двойное ведение, прыжок с мячом, пробежка. Посещение секции баскетбола.	-	
Тема 3.8. Ловля и передача мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 41 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).	-	
Тема 3.9. Броски мяча	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 42 Броски мяча из различных положений и способами.		
	Контрольная работа	-	

	Самостоятельная работа обучающихся Имитация бросков одной и двумя руками в кольцо с места, в прыжке, в движении с двух шагов. Изучение правил игры баскетбол: грубая игра и не спортивное поведение игроков. Посещение секции баскетбола.	-	
Тема 3.10 Приемы владения мячом	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	4	
	№ 43 Выбивание мяча		
	№ 44 Вырывание мяча		
	№ 45 Перехват мяча		
Контрольная работа	-		
	Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции баскетбола.	-	
Тема 3.11 Тактическая подготовка	Содержание учебного материала	-	
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 46 Тактические действия игроков в нападении и в защите.		
	Контрольная работа	-	
		Самостоятельная работа обучающихся: посещение секции баскетбола.	-
Тема 3.12 Техническая подготовка	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	2	
	№ 47 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).	-
Тема 3.13 Учебно-тренировочная двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 48 Двусторонняя игра.		
	Контрольная работа № 3 Сдача нормативов по разделу 3	1	

	Самостоятельная работа обучающихся: изучение правил игры баскетбол: правило 3-х секунд, правило 5-исекунд, правило 8-х секунд, правило 24-х секунд. Посещение секции баскетбола.	1	
	Консультации	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		17	
Тема 4.1 Изучение техники лыжных ходов	Содержание учебного материала		
	1. Изучение техники лыжных ходов		1
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия:	4	
	№ 49 Классический ход.		
	№ 50 Коньковый ход.		
	Контрольная работа	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила занятий по лыжной подготовке. Создание комплекса по лыжной подготовке. Посещение секции лыжного спорта.		
Тема 4.2 Виды классических и коньковых ходов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия	8	
	№ 51 Двухшажный коньковый ход.		
	№ 52 Одновременный одношажный коньковый ход.		
	№ 53 Попеременный коньковый ход.		
	№ 54 Закрепление техники классического хода.		
	№ 55 Закрепление техники конькового хода.		
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции лыжного спорта).			
Тема 4.3 Виды подъемов и техника передвижения	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	2	
	№ 56 Подъем «Елочкой».		
	№ 57 Подъем «Лесенкой».		
	Контрольная работа	-	
Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции лыжного спорта).	1		

	Консультации	2	
Раздел 5. Атлетическая гимнастика		17	
Тема 5.1 Развитие мышц спины	Содержание учебного материала	-	
	1 Изучение техники развития и укрепления мышц		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	№ 58 Упражнения на развитие и укрепление мышц спины		
	№ 59 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.		
Тема 5.2 Развитие мышц живота	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	№ 60 Упражнения на развитие и укрепление мышц живота.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		
Тема 5.3 Развитие мышц рук	Содержание учебного материала		
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	8	
	№ 61 Упражнения на развитие и укрепление мышц рук.		
	№ 62 Упражнение «пулловер», жим лежа.		
	№ 63 Толчок двух гирь, рывок.		
	№ 64 Сгибание разгибание рук в положении лежа.		
	№ 65 Подтягивание на высокой перекладине.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		
Тема 5.4 Развитие мышц ног	Содержание учебного материала		

Раздел 6. Плавание	Лабораторные работы			
	Практические занятия		4	
	№ 66	Упражнения на развитие и укрепление мышц ног		
	№ 67	Приседание со штангой.		
	№ 68	Приседания с выпрыгиванием.		
	Контрольная работа			
	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции гиревого спорта).		1	
			15	
Тема 6.1. Начальное обучение плаванию	Содержание учебного материала		-	
1	Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение. Методика начального обучения спортивному плаванию. Подача специальных команд и жестикауляция для управления обучающимися			
Лабораторные работы		-		
Практические занятия:				
Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции плавания).				
Тема 6.2 Техника спортивных способов плавания	Содержание учебного материала		-	
Лабораторные работы				
Практические занятия:		12		
№ 69	«Брасс». Техника выполнения движений ногами и руками. Практическое выполнение подводящих упражнений. Согласование движений с дыханием.			
№ 70	«Кроль на груди». Техника выполнения движений ногами и руками. Практическое выполнение целостно расчленённым методом. Согласование движений с дыханием.			
№ 71	«Кроль на спине». Техника выполнения движений ногами и руками. Практическое выполнение целостно расчленённым методом. Согласование движений с дыханием.			
№ 72	«Старт в спортивном плавании». Техника выполнения. Практическое разучивание. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Изучение и совершенствование техники выхода из воды при выполнении стартов и поворотов различными способами плавания.			
№ 73	Повороты в спортивном плавании. Техника поворотов при различных способах плавания.			

	Самостоятельная работа обучающихся: занятие по самостоятельно - разработанному комплексу общей физической подготовке (посещение секции плавания).	1	
	Дифференцированный зачет	2	
	Всего:	136	

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.- М.: Издательство «Академия», 2020 г.

Дополнительная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура.- 19-е изд. М.: Академия, 2018
2. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

Интернет-ресурсы:

1. www.fizkulturai sport.ru
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.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>• личностные:</p> <p>-- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;</p> <p>-- 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;</p> <p>-- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;</p> <p>-- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;</p> <p>-- 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;</p> <p>-- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>-- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>-- 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;</p> <p>-- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-</p>	<p>Входной контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сдача контрольных нормативов, • тестирование <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сдача контрольных нормативов, • наблюдение выполнения упражнений, • беседа, • тестирование. <p>Итоговый контроль: экзамен (сдача нормативов)</p>

<p>оздоровительной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> -- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; -- готовность к служению Отечеству, его защите; 	
<p>• метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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>• предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -- 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).