

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЗЕРНОГРАДСКИЙ ТЕХНИКУМ АГРОТЕХНОЛОГИЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «ЗТАТ»
_____ Д.М. Таранов
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОБД.06 Физическая культура

Профессия: 35.01.23. «Хозяйка (ин) усадьбы»

Зерноград, 2021 г.

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413;
2. Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО от 17.03.2015 г. № 06-259);
3. Примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура», одобренной Научно-методическим советом Центра профессионального образования ФГАУ «ФИРО» и рекомендованной для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (протокол №3 от 21.07.2015 г.)

Рабочая программа одобрена на заседании цикловой комиссии _____
«__» _____ 20__ г. Протокол № ____.

Председатель цикловой комиссии _____ (ФИО) _____ (подпись)

Разработчик (и) _____ (должность, ФИО) _____ (подпись)

Рецензенты _____ (должность, ФИО) _____ (подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт рабочей программы дисциплины.....	4
2.	Структура и содержание дисциплины	8
3.	Условия реализации рабочей программы дисциплины	20
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.06 Физическая культура

1.1. Пояснительная записка

Реализация среднего общего образования осуществляется в пределах освоения программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС):

35.01.23. «Хозяйка (ин) усадьбы»

в соответствии с примерной программой, с учетом естественно-научного профиля получаемого профессионального образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для изучения физической культуры в ГБПОУ РО «ЗТАТ», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих.

1.2. Общая характеристика учебной дисциплины

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

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преименности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личносно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Темы учебно-методических занятий определяются по выбору из числа предложенных программой.

На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма студентов, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, аэробика, ушу, стретчинг, таэквондо, армрестлинг, пауэрлифтинг и др.).

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» предполагает, что студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться.

Студенты, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты. Темой реферата, например, может быть: «Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании).

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

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

1.3. Место учебной дисциплины в структуре ППКРС

Учебная дисциплина является базовой (ОДБ) и входит в общую группу общеобразовательных учебных дисциплин (русский язык, литература, иностранный язык, математика, история, физическая культура, ОБЖ, астрономия)

1.4. Результаты освоения учебной дисциплины.

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

Личностных

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, к целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью; неприятие 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, чувства ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметных

- 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 деятельность.

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).

1.5. Профильная составляющая (направленность) учебной дисциплины

Профильное изучение дисциплины осуществляется:

1. Осуществлением межпредметных связей дисциплины с профессиональными дисциплинами ОПОП ФГОС. (ОБЖ, биология)
2. Организацией внеаудиторной самостоятельной работы, направленной на расширение и углубление знаний, которые будут необходимы при осуществлении профессиональной деятельности (профессионально значимое содержание).

1.6. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 270 час., в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 180 час.
(в том числе вариативной части 9 час.);
самостоятельной работы обучающегося 90 час.

Примечание. Часы вариативной части включены в Раздел 4. Аэробика.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	270
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе:	
теоретические занятия	6
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	90
в том числе:	
теоретические занятия: работа с конспектом по теме: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала», «Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек», «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб», «Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда», «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания», «Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки».	90
практические занятия: доклад «Влияние занятий легкой атлетики и кроссовой подготовки на организм юношей и девушек». Изучение правил техники безопасности на занятиях по физической культуре, правил игры, судейство. Составить комплекс и продемонстрировать упражнения производственной гимнастики. Продемонстрировать приёмы массажа и самомассажа. Продемонстрировать комплекс для коррекции зрения. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	
Форма промежуточной аттестации по дисциплине дифференцированный зачет	

Пояснения к разделам и темам:

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделам 2 и 3 с учётом возможности сопряжённого изучения материала занятия.

В зависимости от материально-технического и кадрового обеспечения учебного процесса из перечня рекомендуемых тем по выбору (обозначены *) преподаватель выбирает одну. При наличии условий (несколько залов, инвентарь, кадры) возможно проведение занятий одновременно в нескольких группах с делением студентов по видам спорта по выбору (аналогично курсам по выбору).

* Указанное содержание практического занятия являются не обязательными для изучения.**В план включается одна из двух тем.

В связи со спецификой производственной практики, учетом времени года и погодных условий последовательность уроков и их содержание могут быть изменены. Структура урока гибкая.

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия		Объем часов
1 курс			
1	2		3
Раздел 1. Теоретическая часть			3
Тема 1.1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала		1
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	
	Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала».		1
Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Содержание учебного материала		1
	2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
	Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек».		1
Тема 1.3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	Содержание учебного материала		1
	3	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально-важных психофизиологических качеств.	
		Самостоятельная работа: Конспект по теме: «Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб».	1
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			18
	Практические занятия		

Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	4	ПЗ № 1 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ.	
	5	«Влияние занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовки на организм». Техника высокого, низкого старта. Техника стартового разгона, финиширование.	
	6	ПЗ № 2 Техника высокого, низкого старта. Техника стартового разгона, финиширование.	
	7	ПЗ № 3 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	
	8	ПЗ № 4 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	9	ПЗ № 5 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование.	
	10	ПЗ № 6 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование.	
	11	ПЗ № 7 Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	
	12	ПЗ № 8 Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	
	14	ПЗ № 9 Оценка техники бега на 100 м, прыжка в длину с места.	
	15	ПЗ № 10 Оценка техники бега на 100 м, прыжка в длину с места.	
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции.	16	ПЗ № 11 Техника подводящих упражнений при прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега. Обучение бега по дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности.	
	17	ПЗ № 12 Техника подводящих упражнений при прыжке в длину с разбега. Техника прыжка в «шаге» с 11 - 13 шагов разбега. Обучение бега по дистанции с заданной скоростью по пересеченной местности.	
	18	ПЗ № 13 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Отталкивание. Приземление в прыжках. Основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	19	ПЗ № 14 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Отталкивание. Приземление в прыжках. Основы прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	20	ПЗ № 15 Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	
	21	ПЗ № 16 Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений.	
		ПЗ № 17 Кроссовый бег с равномерной скоростью по дистанции.	
		ПЗ № 18 Кроссовый бег с равномерной скоростью по дистанции.	
		Самостоятельная работа: доклад «Влияние занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовки на организм юношей и девушек». Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости, точности движений.	8

	Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий . Занятия в секциях.		
Раздел 3. Бадминтон			10
	Практические занятия		
Тема 3.1 Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в бадминтоне. Тема 3.2 Техника выполнения ударов.	22	ПЗ № 19 Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону .Инструктаж по ТБ. Правила игры по бадминтону. Обучение способам держания ракетки, волана, стойки при выполнении подачи(основная стойка, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя). Обучение передвижениям: приставным шагом, скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Техника выполнения ударов (сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки, высокий удар сверху открытой стороной ракетки) .	
	23	ПЗ № 20 Обучение способам держания ракетки, волана, стойки при выполнении подачи(основная стойка, высокая, средняя, низкая, правосторонняя, левосторонняя). Обучение передвижениям: приставным шагом, скрестным шагом; выпады вперед, в сторону. Техника выполнения ударов (сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки, высокий удар сверху открытой стороной ракетки) .	
Тема 3.3 Техника выполнения подачи.	24	ПЗ № 21 Обучение технике выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далекой подачи. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. Совершенствование передвижений, техника выполнения ударов.	
	25	ПЗ № 22 Обучение технике выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далекой подачи. Упражнения с различными видами жонглирования с воланом. Совершенствование передвижений, техника выполнения ударов.	
Тема 3.4 Передвижения по площадке.	26	ПЗ № 23 Обучение технике выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	
	27	ПЗ № 24 Обучение технике выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра по упрощенным правилам.	
	28	ПЗ № 25 Обучение технике передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке («подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки прямо и по диагонали. Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	
	29	ПЗ № 26 Обучение технике передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на	

	30	сетке («подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки прямо и по диагонали. Совершенствование техники выполнения плоской подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высокой подачи. Учебная игра по упрощенным правилам.	
	31	ПЗ № 27КУ - набивание (жонглирование) волана КУ – выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону(по диагонали), кол-во раз. ПЗ № 28КУ - набивание (жонглирование) волана КУ – выполнение короткой передачи волана из правой передней зоны площадки в левую переднюю зону(по диагонали), кол-во раз.	
		Самостоятельная работа: Изучение правил техники безопасности на занятиях по бадминтону. Подбор и выполнение комплекса для развития чувства волана. Подбор и выполнение упражнений для развития быстроты реакции, координационных способностей в бадминтоне. Занятия в секциях.	4
Раздел 4. Аэробика			12
	Практические занятия		
Тема 4.1. Базовые элементы аэробики.	32	ПЗ № 29 Правила техники безопасности на занятиях по аэробике. Инструктаж по ТБ. Обучение базовым элементам аэробики	
	33	ПЗ № 30 Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе.	
Тема 4.2. Выполнение элементов по направлениям.	34	ПЗ № 31 Обучение музыкальной грамоте. Обучение базовым шагам(вперед и назад, вправо-влево) с движениями рук.	
	35	ПЗ № 32 Обучение перемещениям по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.	
	36	ПЗ № 33 Базовые элементы и их разновидности. Стрейчинг.	
Тема 4.3. Структурные подчасти.	37	ПЗ № 34 Совершенствование техники выполнения базовых элементов аэробики. Развитие координационных способностей.	
	38	ПЗ № 35 Разучивание соединения базовых элементов аэробики, связок из двух более базовых элементов аэробики.	
Тема 4.4 Комплексы аэробики.	39	ПЗ № 36 Обучение новому комплексу аэробики.	
	40	ПЗ № 37 Упражнения в партере, упражнения для мышц брюшного пресса.	
	41	ПЗ № 38 Изучение комплекса аэробики. Совершенствование базовых шагов аэробики.	
	42	ПЗ № 39 Совершенствование комплекса аэробики под музыку.	
	43	ПЗ № 40КУ - оценка правильного выполнения базовых шагов аэробики.	

	Самостоятельная работа: Запрещенные движения в аэробике для начинающих. Ознакомление и разучивание базовых шагов в аэробике. Подбор и выполнение комплекса упражнений по аэробике в положении стоя. Занятия в секциях.		6
Раздел 5. Баскетбол			8
	Практические занятия		
Тема 5.1. Техника безопасности. Правила игры.	44	ПЗ № 41 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Стойки ,передвижения, повороты, остановки. ОРУ с мячом.	
Тема 5.2. Ловля и передача мяча.	45	ПЗ № 42 Ловля передача мяча. Передачи двумя руками сверху, снизу: двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола.	
Тема 5.3. Ведение мяча.	46	ПЗ № 43 Ведение мяча. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ №3 на осанку. Варианты ловли и передачи мяча.	
	47	ПЗ № 44 Бросок мяча. ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловля и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Эстафеты .	
Тема 5.4. Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	48	ПЗ № 45 Бросок мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.	
	49	ПЗ № 46 Штрафной бросок. Бросок в движении одной рукой от плеча, после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Учебная игра по упрощенным правилам.	
	50	ПЗ № 47 Штрафной бросок. Бросок в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча.	
	51	ПЗ № 48 КУ - челночный бег с ведением мяча.	
	Самостоятельная работа: Изучение правил техники безопасности, правил игры по баскетболу. Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости. Изучение теоретических знаний: классификация бросков в корзину. Имитация технического приема: броски в корзину в баскетболе. Занятия в секциях.		4
Раздел 3. Бадминтон			10
	Практические занятия		
Тема 3.1 Техника выполнения ударов.	52	ПЗ № 49 Правила техники безопасности на занятиях по бадминтону. Инструктаж по ТБ. Правила игры по бадминтону. Совершенствование техники передвижений по площадке. Совершенствование техники выполнения ударов.	

<p>Тема 3.2 Техника выполнения подачи.</p> <p>Тема 3.3 Передвижения по площадке.</p> <p>Тема 3.4 Техничко-тактические действия в нападении.</p> <p>Тема 3.5 Тактика одиночной игры.</p> <p>Тема 3.6 Тактика парной игры.</p> <p>Тема 3.7 Техника и тактика игры.</p>	53	ПЗ № 50 Совершенствование техники подачи (короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки, высоко-далекой подачи). Учебная игра по упрощенным правилам.	
	54	ПЗ № 51 Совершенствование ударов на сетке «подставка»,«откидка», «добивание», «толчок»,«перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки прямо и по диагонали. Учебная игра.	
	55	ПЗ № 52 Овладение техникой передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Учебная игра.	
	56	ПЗ № 53 Техничко-тактические действия в нападении (техника выполнения и приема атакующего удара «смеш», блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки, короткий атакующий удар с задней линии площадки). Учебная игра.	
	57	ПЗ № 54 Овладение тактикой одиночной игры(выполнение ударов по диагонали в правый задний угол площадки, левый угол у сетки, быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Учебная игра.	
	58	ПЗ № 55 Овладение тактикой парной игры (способы расстановки игроков на площадке; личная игровая зона спортсмена; перемещения игроков на площадке). Учебная игра.	
	59	ПЗ № 56 Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебно-тренировочных играх. Развивать специальную выносливость, внимание по бадминтону.	
60	ПЗ № 57 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники и тактики игры. Развивать специальную выносливость, внимание по бадминтону.		
61	ПЗ № 58 КУ - короткая подача открытой и закрытой стороной ракетки по 5 ударов из двух квадратов(кол-во раз)		
		Самостоятельная работа: Изучение правил игры по бадминтону. Подбор и выполнение комплекса специальных упражнений бадминтониста. Занятия в секциях.	5
Раздел 6. Учебно-методические занятия			6
Практические занятия			

Тема 6.1 Методы самоконтроля.	62	ПЗ № 59 Разучивание методов самооценки работоспособности, самоконтроля, стандартов, индексов при занятиях физической культуры.	
Тема 6.2 Упражнения гигиенической и профессиональной направленности.	63 64	ПЗ № 60 Методика составления занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. ПЗ № 61 Проведение самостоятельного фрагмента занятия физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	
Тема 6.3 Приемы массажа и самомассажа.	65	ПЗ № 62 Овладение основными приемами массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.	
Тема 6.4. Упражнения для коррекции зрения.	66 67	ПЗ № 63 Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. ПЗ № 64 Комплекс физических упражнений для коррекции зрения.	
Самостоятельная работа: Составить комплекс и продемонстрировать упражнения производственной гимнастики. Продемонстрировать приёмы массажа и самомассажа. Продемонстрировать комплекс для коррекции зрения.			3
Раздел 7. Волейбол			20
Практические занятия			
Тема 7.1 Перемещения.	68	ПЗ № 65 Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по волейболу, жесты судей. Стойки и передвижения, повороты и остановки. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений: шагом, приставным шагом, секретным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.	
Тема 7.2 Передача и прием мяча.	69	ПЗ № 66 Передача и прием мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча: верхняя, нижняя, на месте индивидуально и в парах.	
	70	ПЗ № 67 Передача и прием мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча: верхняя, нижняя, на месте индивидуально и в парах, после перемещения в прыжке.	
	71	ПЗ № 68 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра.	
	72	ПЗ № 69 Подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи мяча в сетку с 6-7 метров; подача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подачи из-за лицевой линии.	
	73	ПЗ № 70 Подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подача на партнера на расстоянии 8-9 метров; подачи из-за лицевой линии.	
Тема 7.3 Подача мяча.	74	ПЗ № 71 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра	
	75	ПЗ № 72 Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи из-за лицевой линии; подачи с изменением направления полета мяча. Учебная игра	

Тема 7.4 Прием мяча с подачи.	76	ПЗ № 73 Передача и прием мяча. ОРУ. СУ. Прием и передача мяча: верхняя, нижняя, на месте индивидуально и в парах, после перемещения в прыжке. Тактика первых и вторых передач.	
	77	ПЗ № 74 Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи из-за лицевой линии; в правую и левую части площадки.	
	78	ПЗ № 75 Передача и прием мяча. Развитие прыгучести. Учебная игра.	
	79	ПЗ № 76 Подача мяча. Верхняя прямая и нижняя подача мяча; подачи из-за лицевой линии; на точность попадания . Учебная игра.	
	80	ПЗ № 77 Подача мяча. Учебная игра	
	81	ПЗ № 78 Прием мяча с подачи. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техника перемещений. прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах ,после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подачи через сетку.	
	82	ПЗ № 79 Прием мяча с подачи. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально-верхняя и нижняя передача у сетки. Развитие прыгучести. Учебная игра	
Тема 7.5 Нападающий удар.	83	ПЗ № 80 Нападающий удар. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами, с места и разбега в1,2,3, шага.	
Тема 7.2 Передача и прием мяча.	84	ПЗ № 81 Нападающий удар. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передачи игрока из зоны 3, из зоны 3 с передачи игрока из зоны 2. Учебная игра.	
Тема 7.3 Подача мяча.	85	ПЗ № 82 КУ - передача мяча двумя руками сверху(кол-во)	
	86	ПЗ № 83 КУ - подача верхняя (нижняя)	
	87	ПЗ № 84 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
Самостоятельная работа: Изучение правил техники безопасности, правил игры по волейболу. Совершенствование техники выполнения нападения, приёма и передач мяча, подачи мяча. Подбор и выполнение упражнений для развития специальной прыгучести, внимания, ловкости. Подбор и выполнение специальных упражнений волейболиста. Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Занятия в секциях.			10
Раздел 8. Гимнастика			12
Практические занятия			
Тема 8.1 Общеразвивающие упражнения.	88	ПЗ № 85 Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ со скакалкой. Построения и перестроения, передвижения. Строевые упражнения.	
	89	ПЗ № 86 Обучение акробатическим упражнениям. Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи.	
Тема 8.2 Акробатика.	90	ПЗ № 87 Освоение техники упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения на развитие силы, гибкости.Прыжки со скакалкой.	

Тема 8.3 Методика составления комплексов физических упражнений. Тема 8.4 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	91	ПЗ № 88 Совершенствование акробатических элементов, изучение акробатической связки.	
	92	ПЗ № 89 Комплекс упражнений тонического стрейчинга. Прыжки со скакалкой.	
	93	ПЗ № 90 Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики, упражнения для коррекции нарушения осанки.	
	94	ПЗ № 91 Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	
	95	ПЗ № 92 Совершенствование связки из акробатических элементов.	
	96	ПЗ № 93 Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса. Прыжки со скакалкой.	
	97	ПЗ № 94 Совершенствование комплекса гимнастических упражнений, связки из акробатических элементов.	
	98	ПЗ № 95 КУ - оценка техники выполнения акробатической комбинации.	
	99	ПЗ № 96 КУ - прыжки со скакалкой (кол-во раз)	
Самостоятельная работа: Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Подбор и выполнение комплекса упражнений для формирования правильной осанки, коррекции нарушения осанки..Подбор и выполнение комплекса упражнений для развития силы, координации, гибкости. Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики. Занятия в секциях.			6
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			15
Практические занятия			
Тема 2.1. Низкий старт, стартовой разгон, финиширование.	100	ПЗ № 97 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Бег в медленном темпе (300м), ОРУ типа зарядки, СБУ. Совершенствовать технику низкого старта, стартового разгона, финиширования. Развивать быстроту на отрезке 30м.	
	101	ПЗ № 98 Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. . Бег с низкого старта 80-100 м. Беговые специальные упражнения.	
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	102	ПЗ № 99 Совершенствовать технику держания и выбрасывания гранаты. Овладеть техникой метания гранаты с места, с 1-3 шагов разбега. Развитие выносливости в медленном беге до 2 км.	
	103	ПЗ № 100 Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Бег с низкого старта 80-100 м. Беговые специальные упражнения.	
Тема 2.3. Метание гранаты с разбега.	104	ПЗ № 101 КН - бег 100м	
	105	ПЗ № 102 Развитие скоростно-силовых качеств в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	106	ПЗ № 103 Совершенствовать технику метания гранаты весом 700 г(ю), 500 г (д) с места, с 1-3 шагов. Метание гранаты на дальность с 5- 6 беговых шагов.Специальные прыжковые упражнения.	
	107	ПЗ № 104 Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	

Тема 2.4. Прыжки в длину с разбега. Тема 2.5. Бег на длинные дистанции.	108	ПЗ № 105	Совершенствовать технику метания гранаты с разбега.	
	109	ПЗ № 106	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	
	110	ПЗ № 107	КН - прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
	111	ПЗ № 108	Бег на длинные дистанции. Совершенствовать технику бега по дистанции. Бег по пересеченной местности в среднем темпе без учета времени.	
	112	ПЗ № 109	Кроссовый бег с равномерной скоростью по дистанции.	
	113	ПЗ № 110	Кроссовый бег по пересеченной местности.	
	114	ПЗ № 111	Совершенствовать технику и тактику бега на длинные дистанции. Кросс (девушки) 2000 м, (юноши) 3000 м	
Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, беговых и прыжковых упражнений, выносливости, быстроты. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.				8
2 курс				
Раздел 1. Теоретическая часть				3
Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала			1
	115	Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		
Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений СПО».				1
Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала			1
	116	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.		
Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду».				1
Тема 1.6	Содержание учебного материала			1

Социально-биологические основы физической культуры	117	Социально-биологические основы физической культуры	
		Самостоятельная работа: работа с конспектом по теме: «Характеристика функциональных систем организма и их совершенствование под воздействием направленной физической тренировки». Занятия в секциях.	<i>1</i>
Раздел 2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			12
	Практические занятия		
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	118	ПЗ № 112 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового ускорения, финиширование.	
Тема 2.2 Метание гранаты с разбега	119	ПЗ № 113 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Техника стартового ускорения, финиширование.	
Тема 2.3 Бег на длинные дистанции.	120	ПЗ № 114 Совершенствование техники бега 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	121	ПЗ № 115 Совершенствование техники бега 100 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	122	ПЗ № 116 Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие выносливости в медленном беге.	
	123	ПЗ № 117 Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие выносливости в медленном беге.	
	124	ПЗ № 118 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	
	125	ПЗ № 119 Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	
	126	ПЗ № 120 Бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие скоростных способностей.	
	127	ПЗ № 121 Бег 100 м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. Развитие скоростных способностей.	
	128	ПЗ № 122 КН - бег 100 м. КН - метание гранаты с разбега.	
	129	ПЗ № 123 КН - бег 100 м. КН - метание гранаты с разбега.	

	Самостоятельная работа: Подготовить сообщение по теме: Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширование. Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение комплексов специальных беговых и прыжковых упражнений. Подбор и выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости. Занятия в секциях.		5
Раздел 5. Баскетбол			8
	Практические занятия		
Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча	130	ПЗ № 124 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Совершенствование техники передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	
	131	ПЗ № 125 Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении, техники овладения мячом.	
Тема 5.2 Броски	132	ПЗ № 126 Совершенствование техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	
	133	ПЗ № 127 Совершенствование техники дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	
Тема 5.3 Тактика в нападении	134	ПЗ № 128 Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
Тема 5.4 Тактика в защите	135	ПЗ № 129 Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры	
	136	ПЗ № 130 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	
	137	ПЗ № 131 КУ – передача мяча в стену за 30 сек	
Самостоятельная работа: Правила игры в баскетбол. Жесты судьи. Судейство учебной игры. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития выносливости, координационных способностей, силы. Занятия в секциях.			4
Раздел 4. Аэробика			12
	Практические занятия		
Тема 3.1. Базовые элементы аэробики.	138	ПЗ № 132 Правила техники безопасности на занятиях по аэробике. Инструктаж по ТБ. Совершенствование базовых и альтернативных шагов аэробики в среднем темпе.	
	139	ПЗ № 133 Совершенствование базовых шагов аэробики. Простейшие музыкальные комбинации.	
Тема 3.2 Связки из базовых элементов.	140	ПЗ № 134 Разучивание связок из базовых элементов аэробики.	
	141	ПЗ № 135 Изучение структурных подчастей аэробики (аэробная разминка, «аэробный пик», аэробная «заминка», упражнения для всего тела.	
Тема 3.3. Структурные подчасти.	142	ПЗ № 136 Разучивание нового комплекса аэробики. Упражнения в партере.	
	143	ПЗ № 137 Повторение нового комплекса аэробики. Упражнения на пресс, для рук.	
	144	ПЗ № 138 Совершенствование комплекса аэробики. Упражнения в партере.	
	145	ПЗ № 139 Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса аэробики.	

Тема 3.4. Комплексы аэробики.	146 147 148 149	ПЗ № 140 Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса аэробики. ПЗ № 141 Повторить индивидуальный комплекс аэробики под музыку. ПЗ № 142 Совершенствование индивидуального комплекса аэробики. ПЗ № 143 Оценка выполнения индивидуального комплекса аэробики	
		Самостоятельная работа: Запрещенные движения в аэробике. Совершенствование базовых шагов в аэробике. Подбор и выполнение комплекса упражнений по оздоровительной аэробике (миникомпозиции). Занятия в секциях.	7
Раздел 7. Волейбол			16
	Практические занятия		
Тема 7.1 Прием и передачи мяча.	150 151 152 153 154 155	ПЗ № 144 Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по волейболу, жесты судей. Совершенствование верхней передачи мяча. Перемещение в стойке волейболиста. Повторение приема и передачи мяча на месте индивидуально и в парах у сетки. Учебная игра. ПЗ № 145 Совершенствование верхней передачи мяча. Перемещение в стойке волейболиста. Повторение приема и передачи мяча на месте индивидуально и в парах у сетки. Учебная игра. ПЗ № 146 Совершенствование нижней передачи мяча. Повторение приема мяча снизу у сетки.. Повторение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол. Учебная игра ПЗ № 147 Совершенствование нижней передачи мяча. Повторение приема мяча снизу у сетки.. Повторение отбивания мяча снизу двумя руками через сетку, на месте и в движении Развитие прыгучести. Правила игры в волейбол. Учебная игра ПЗ № 148 Совершенствование элементов. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Учебная игра ПЗ № 149 Совершенствование элементов. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения. Учебная игра	
Тема 7.2 Подачи	156	ПЗ № 150 Совершенствование подач мяча. Нападающий удар. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Выполнение прыжков вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра.	

Тема 7.3 Нападающий удар.	157	ПЗ № 151 Совершенствование подачи мяча. Нападающий удар. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7 метров; Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Выполнение прыжков вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3-6 по 5-10 раз). Учебная игра.		
	158	ПЗ № 152 Совершенствование подачи мяча. Нападающий удар. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча		
Тема 7.4 Блокирование.	159	ПЗ № 153 Совершенствование подачи мяча. Нападающий удар. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча		
	160	ПЗ № 154 Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Учебная игра.		
	161	ПЗ № 155 КУ - Передача мяча двумя руками снизу над собой в кругу (кол-во передач).		
	162	ПЗ № 156 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники		
	163	ПЗ № 157 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники		
	164	ПЗ № 158 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники		
	165	ПЗ № 159 КУ - Подача верхняя (ю), нижняя или верхняя (д) в указанную зону.		
		Самостоятельная работа: Повторить правила игры по волейболу. Отработать упражнения для игры в волейбол: верхняя прямая подача (нижняя.). Подбор и выполнение упражнений для развития прыгучести, специальной быстроты. Занятия в секциях.		6
Раздел 5. Баскетбол				7
Практические занятия				
Тема 5.1 Ведения мяча. Тема 5.2 Броски Тема 5.3 Тактика в нападении Тема 5.4 Тактика в защите Тема 5.5 Судейство и правила игры	166	ПЗ № 160 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Бросок мяча в движении. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.		
	167	ПЗ № 161 Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	168	ПЗ № 162 Тактика игры в защите. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	169	ПЗ № 163 Судейство и правила игры в баскетбол.		
	170	ПЗ № 164 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	171	ПЗ № 165 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.		
	172	ПЗ № 166 КУ - Ведение мяча змейкой (сек.) КУ - Бросок мяча в кольцо с 5 точек с расстояния 4 м (кол-во попаданий)		
		Самостоятельная работа: Правила игры в баскетбол. Жесты судьи. Судейство учебной игры. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития выносливости, координационных способностей, силы. Занятия в секциях.	3	

Раздел 7. Волейбол		8
	Практические занятия	
Тема 7.1 Прием и передачи мяча	173	ПЗ № 167 Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по волейболу, жесты судей. Совершенствование индивидуальной работы с мячом. Варианты техники приема и передачи мяча; совершенствование верхней прямой подачи мяча, прием мяча после подачи. Учебная игра
Тема 7.2 Нападающий удар	174	ПЗ № 168 Варианты нападающего удара через сетку; индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра.
Тема 7.3 Блокирование	175	ПЗ № 169 Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем); совершенствование индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.
	176	ПЗ № 170 Индивидуальные тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и подачи мяча. Учебная игра.
Тема 7.4 Тактика в нападении	177	ПЗ № 171 Групповые тактические действия в нападении; совершенствование вариантов нападающего удара и подачи мяча. Учебная игра. Судейство.
	178	ПЗ № 172 Групповые тактические действия в защите. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем) Учебная игра. Судейство.
Тема 7.5 Тактика в защите	179	ПЗ № 173 КУ - Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6
	180	ПЗ № 174 КУ - Нападающий удар с собственного набрасывания мяча в указанную зону
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития специальной выносливости (скоростной), (прыжковой), специальной ловкости. Занятия в секциях.	
	Всего:	5
		270: 180 +90

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Семестр	Вид занятия	Используемые активные и интерактивные формы проведения занятий
	ТО	Творческие задания
	ПЗ	Ролевая игра, «обучающийся в роли преподавателя»
	ЛЗ	

ТО – теоретическое обучение, ПЗ – практические занятия, ЛЗ – лабораторные занятия

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортивной площадки, спортивного игрового зала, тренажерного зала, футбольного поля.

Спортивное оборудование:

- мячи баскетбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой(скакалки, гимнастические коврики,);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, гранаты, эстафетные палочки, измерительная рулетка;

3.3 Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для использов. в учебном процессе образовательных учреждений СПО. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.- 312с

Дополнительные источники:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобр.учреждений/ В.И.Лях, А.А. Зданевич; Под ред. В.И.Ляха.-5-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
2. Елифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016.

**4. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. КОНТРОЛЬ И
ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Содержание обучения	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УД1. Ведение. 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)	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности.
УД2. 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	1. Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. 2. Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знает основные принципы, методы и факторы ее регуляции.
УД3. 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	Самостоятельное использование и оценка состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке

<p>УД4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>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</p>	<p>Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности. Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p>
<p>УД5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</p>	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> – обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний – обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек <p>обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни.</p> <p>Знания современных технологий укрепления и сохранения здоровья.</p>
<p>УД6. Учебно-методические занятия</p>	<p>Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье. Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний. Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями. Использование тестов, позволяющих</p>	

	<p>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</p>	<p>1. Демонстрировать простейшие элементы массажа и самомассажа.</p> <p>2. Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p>
<p>УД.7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка</p>	<p>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' 100 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); сдача контрольных нормативов</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.</p> <p>2. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; метание гранаты прыжков в длину;</p>
<p>УД.8 Гимнастика</p>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки);</p>	<p>1. Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и</p>

	<p>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</p>	<p>производственной гимнастики. 2. Оценка техники выполнения гимнастического комплекса.</p>
<p>УД.9. Спортивные игры</p>	<p>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</p>	<p>Методы оценки результатов: - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи и т.д.) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения двусторонних игр по спортивным играм. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Оценка выполнения студентом функций судьи.</p>

УД.10. Аэробика	Умение составлять и выполнять с группой комбинации из спортивно-гимнастических и акробатических элементов, включая дополнительные элементы. Знание техники безопасности при занятии аэробикой. Умение осуществлять самоконтроль	Оценка техники выполнения комплекса упражнений по аэробике. Демонстрация знания техники безопасности при занятии аэробикой.
-----------------	---	--

Полный комплект заданий и иных материалов для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине приведен в комплекте оценочных средств.