

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

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РО «ЗТАТ»
_____ Д.М. Гаранов
« ____ » _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

Профессия: 35.01.23. «Хозяйка (ин) усадьбы»

Зерноград, 2021 г.

При разработке рабочей программы дисциплины в основу положены:

ФГОС СПО по профессии _____,
утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ
от «__» _____ 20__ г. № _____.

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

Председатель цикловой комиссии _____
(ФИО) _____ (подпись)

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

Рецензент _____
(должность, ФИО) _____ (подпись)

СОГЛАСОВАНО

Представитель работодателя

Должность, место работы _____
подпись И.О. Фамилия

«__» _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	стр.
1.	Паспорт рабочей программы дисциплины.....	3
2.	Структура и содержание дисциплины	5
3.	Условия реализации рабочей программы дисциплины	16
4.	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФК.00 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) соответствии с ФГОС по профессии СПО **35.01.23. «Хозяйка (ин) усадьбы»**

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС

ФК.00 Физическая культура относится к обще-профессиональному циклу.

1.3. Цели и задачи, требования к результатам освоения дисциплины

1. Дисциплина физическая культура ставит следующие **цели**:

- сформировать основы здорового образа жизни на основе занятий физической культурой;
- научить использовать приобретенные на уроках физической культуры умения и навыки в повседневной жизни, с целью поддержания спортивной формы.

Задачи:

- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию.

2. Требования к результатам освоения дисциплины:

В процессе освоения учебной дисциплины обучающийся должен овладеть техникой: бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места, эстафетного бега, строевые управления, обще-развивающие упражнения, акробатические упражнения, приема и передачи мяча сверху двумя руками в в/б, прием и передача мяча снизу двумя руками, верхняя и нижняя подача, совершенствование игры, ведение и передачи мяча в б/б, комбинационные действия, штрафные броски, совершенствование игры.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.

ОК 9. Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **180** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **90** часов;

самостоятельной работы обучающегося **90** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	180
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	90
в том числе:	
практические занятия	90
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	90
в том числе:	
Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. Техника безопасности на уроках по физической культуре. Правила игры и судейство. Совершенствование техники и тактики элементов волейбола, баскетбола в процессе самостоятельных занятий. Составление и выполнение комплексов упражнений для развития выносливости, координационных способностей, силы. Занятия в секциях.	90
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Пояснения к разделам и темам:

Трудоёмкость раздела делится на части по 5-10 минут и распределяется равномерно по разделам 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).

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
3 курс			
1	2		3
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			
	Практические занятия		8
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции. Тема 1.2 Прыжки в длину с разбега, с места Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Тема 1.4 Бег на длинные дистанции.	1 2 3 4 5 6 7 8	ПЗ № 1 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ПЗ № 2 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ПЗ № 3 Совершенствование техники бега на средние дистанции (стартовый бег по дистанции, прохождение поворотов, работа рук, стопы), финиширования. ПЗ № 4 Совершенствование техники бега на средние дистанции. ПЗ № 5 Переменный бег до 2000м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ПЗ № 6 КН- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ПЗ № 7 Совершенствование техники бега на средние дистанции. ПЗ № 8 КН - бег 500м	
	Самостоятельная работа: Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетикой. Техника элементов бега на средние дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).		8
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2. Баскетбол.			10
	Практические занятия		

Тема.2.1 Передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	9	ПЗ № 9 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Совершенствование техники передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	
	10	ПЗ №10 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по баскетболу, жесты судей. Совершенствование техники передвижения, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.	
Тема 2.2 Ведение и передачи мяча.	11	ПЗ № 11 Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении, техники овладения мячом.	
Тема 2.3 Броски мяча.	12	ПЗ № 12 Совершенствование техники ведения и передачи мяча на месте и в движении, техники овладения мячом.	
	13		
Тема 2.4 Тактика игры в нападении и в защите.	14	ПЗ № 13 Совершенствование техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	
	15	ПЗ № 14 Совершенствование техники броска мяча в корзину (с места, в движении, прыжком).	
	15	ПЗ № 15 Тактика игры в нападении и в защите. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство и правила игры по баскетболу.	
	16	ПЗ №16 Тактика игры в нападении и в защите. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Судейство и правила игры по баскетболу.	
	17	ПЗ № 17 КУ - передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	
		КУ - штрафной бросок по кольцу	
	18	ПЗ № 18 КУ - передача мяча в парах от груди двумя руками за 1 мин.	
		КУ - штрафной бросок по кольцу	
	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.		10
Раздел 2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.			4
Тема 1.1 Комплекс гигиенической гимнастики.	Практические занятия		
Тема 1.2 Комплекс производственной гимнастики.	19	ПЗ № 19 Инструктаж по ТБ. Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений гигиенической гимнастики с учетом профессионального труда.	
Тема 1.3 Методика составления комплексов.	20	ПЗ № 20 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики.	
Тема 1.4 Комплекс	21	ПЗ № 21 Методика составления комплексов упражнений утренней, вводной и производственной гимнастики.	
	22	ПЗ № 22 Проведение студентами самостоятельно комплексов упражнений для укрепления здоровья и профилактики нарушений работы органов и систем организма.	

упражнений.			
		Самостоятельная работа: Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Самостоятельно подготовить комплексы утренней гимнастики, вводной и производственной гимнастики.	4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 3. Ритмическая гимнастика (девушки)			
	Практические занятия		12
Тема 3.1 Базовые шаги.	23	ПЗ № 23 Инструктаж по ТБ. Разучивание и совершенствование базовых шагов ритмической гимнастики.	
Тема 3.2 Положения рук, ног, туловища.	24	ПЗ № 24 Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки.	
	25	ПЗ № 25 Характер и особенности танцевальной музыки. Основные упражнения по азбуке хореографии. Партерный экзерсис: упражнения из разных положений. Элементы танцевальной разминки.	
Тема 3.3 Азбука хореографии.	26	ПЗ № 26 Упражнения для развития подвижности грудного, поясничного и тазового отдела (с обручем, скакалкой, гимнастической палкой).	
Тема 3.4 Упражнения для развития подвижности спины.	27	ПЗ № 27 Комплекс ритмической гимнастики. Дыхательные упражнения.	
	28	ПЗ № 28 Комплекс ритмической гимнастики. Составление индивидуального комплекса.	
	29	ПЗ № 29 Составление индивидуального комплекса по ритмической гимнастике.	
Тема 3.5 Комплекс ритмической гимнастики.	30	ПЗ № 30 Построение композиции в согласовании с музыкальным сопровождением.	
	31	ПЗ № 31 Самостоятельная работа по составлению индивидуального комплекса.	
	32	ПЗ № 32 Этюд на элементах свободной пластики.	
	33	ПЗ № 33 Совершенствование ранее изученных комплексов и их соединение в музыкальной композиции.	
	34	ПЗ № 34 Проведение студентами фрагмента подготовленного комплекса упражнений по ритмической гимнастике.	
		Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплекса упражнений по ритмической гимнастике. Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов			6
	Практические занятия		

Тема 1.1 Суставная гимнастика. Тема 1.2 Методики коррекции телосложения. Тема 1.3 Комплекс упражнений.	35 36 37 38 39 40	<p>ПЗ № 35 Инструктаж по ТБ. Организация и методика проведения суставной гимнастики.</p> <p>ПЗ № 36 Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.</p> <p>ПЗ № 37 Основы методик коррекции осанки, телосложения. Дневник питания.</p> <p>ПЗ № 38 Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия.</p> <p>ПЗ № 39 Проведение студентами фрагмента занятия с использованием подготовленного комплекса упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем.</p> <p>ПЗ № 40 Проведение студентами фрагмента занятия с использованием подготовленного комплекса упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем.</p>	
		Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. Подготовка докладов на темы: Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	6
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 4. Волейбол			6
	Практические занятия		
Тема 4.1 Техника и тактика игры в нападении. Тема 4.2 Техника и тактика игры в защите. Тема 4.3 Двухсторонняя игра. Тема 4.4 Передачи мяча. Тема 4.5 Поддачи мяча.	41 42 43 44 45 46	<p>ПЗ № 41 Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по волейболу, жесты судей. Техника и тактика игры в нападении. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебной игре.</p> <p>ПЗ № 42 Техника и тактика игры в защите. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебной игре.</p> <p>ПЗ № 43 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники и тактики игры. Судейство и правила игры в волейбол.</p> <p>ПЗ № 44 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники и тактики игры. Судейство и правила игры в волейбол.</p> <p>ПЗ № 45 КУ - передачи мяча сверху двумя руками в парах</p> <p>ПЗ № 46 КУ - подача мяча</p>	
		Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила игры и	6

	судейство в волейболе. Волейбол в системе физического воспитания.		
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			8
	Практические занятия		
Тема 1.1 Бег на средние и длинные дистанции.	47	ПЗ № 47 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Техника бега на средние и длинные дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Развитие силовой выносливости. Бег 500 м	
Тема 1.2 Бег по пересеченной местности.	48	ПЗ № 48 Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование. Переменный бег на отрезках 200-300 м. Повторный бег на отрезках 300-500 м.	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции.	49	ПЗ № 49 Бег на длинные дистанции-техника и тактика. Бег в чередовании с ходьбой 2000-3000 м	
	50	ПЗ № 50 Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе 2000 м и 3000 м.	
	51	ПЗ № 51 Бег в равномерном темпе 2000 м и 3000 м	
Тема 1.4 Кроссовая подготовка.	52	ПЗ № 52 Отработка техники бега на длинные дистанции. Кроссовый бег- 2000 м и 3000 м	
	53	ПЗ № 53 Кроссовый бег на дистанции 2000 м (девушки)– бег 3000 м (юноши)	
	54	ПЗ № 54 КН – бег 2000 м (девушки)– бег 3000 м (юноши)	
Самостоятельная работа: Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).			8
4 курс			
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			8
	Практические занятия		
Тема 1.1 Высокий, низкий старт.	55	ПЗ № 55 Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники высокого, низкого старта, стартового разгона, финиширования.	
	56	ПЗ № 56 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	
	57	ПЗ № 57 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	
Тема 1.2 Прыжок в длину с разбега.	58	ПЗ № 58 Совершенствование техники бега на длинные дистанции (стартовый бег по дистанции, прохождение поворотов, работа рук ,стопы), финиширования.	

Тема 1.3 Бег на средние дистанции. Тема 1.4 Бег на длинные дистанции.	59 60 61 62	ПЗ №59 Переменный бег до 2000м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». ПЗ №60 КН- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». ПЗ № 61 Совершенствование техники бега на длинные дистанции- 2000 м (девушки)– бег 3000 м (юноши) ПЗ № 62 КН - 2000 м (девушки)– бег 3000 м (юноши)	
		Самостоятельная работа: Совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Организация самостоятельных занятий легкой атлетикой. Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. Оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание).	8
Раздел.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 1.Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов			6
	Практические занятия		
Тема 1.1 Методы оценки и коррекции осанки, телосложения. Тема 1.2 Навыки правильного дыхания. Тема 1.3 Комплекс упражнений.	63 64 65 66 67 68	ПЗ № 63 Инструктаж по ТБ. Методы оценки и коррекции осанки, телосложения. Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. ПЗ № 64 Разучивание и совершенствование комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц. ПЗ № 65 Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Методические рекомендации для овладения расслаблением при выполнении физических упражнений. ПЗ № 66 Комплекс физических упражнений, применяемых для развития способности к расслаблению мышц. ПЗ № 67 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для стимуляции зрительного анализатора. ПЗ № 68 Проведение студентами фрагмента занятия с использованием подготовленного комплекса упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем.	
		Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. Подготовка докладов на темы: Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок	6

	специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		
Раздел.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 2. Общая и специальная профессионально –прикладная физическая подготовка			4
	Практические занятия		
Тема 2.1 Комплекс производственной гимнастики.	69	ПЗ № 69 Разучивание и совершенствование выполнения комплексов упражнений производственной гимнастики: вводной; для проведения физкультурной паузы; физкультурной минутки; микропаузы активного отдыха, кратких занятий в обеденный перерыв. Релаксационные упражнения для снятия нервно-эмоционального перенапряжения и кратковременного отдыха.	
Тема 2.2 Утренние и вечерние упражнения.	70	ПЗ № 70 Разучивание и совершенствование выполнения утренних и вечерних специально направленных физических упражнений. Попутная тренировка.	
Тема 2.3 Комплекс упражнений.	71	ПЗ № 71 Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний и травматизма.	
	72	ПЗ № 72 Совершенствование ППФП, направленной на развитие координации двигательных действий кистей и пальцев рук с использованием упражнений для мелкой моторики кистей рук, упражнений с мячами (другими предметами) разного диаметра.	
	Самостоятельная работа: Составление и выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в ходе практики, в свободное время. Подготовка докладов на темы: Характеристика условий труда и психофизиологических нагрузок специалиста в процессе труда на различных рабочих местах. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.		4
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 4. Волейбол			10
	Практические занятия		

Тема 4.1 Техника и тактика игры в нападении.	73	ПЗ № 73 Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Инструктаж по ТБ. Правила игры по волейболу, жесты судей. Техника и тактика игры в нападении. Тактика игры в нападении: индивидуальные тактические действия в нападении. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебной игре.	
	74	ПЗ № 74 Техника и тактика игры в нападении. тактика игры в нападении: групповые тактические действия в нападении. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебной игре.	
Тема 4.2 Техника и тактика игры в защите.	75	ПЗ № 75 Техника и тактика игры в нападении. тактика игры в нападении: командные тактические действия в нападении. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебной игре.	
	76	ПЗ № 76 Техника и тактика игры в защите. тактика игры в защите: индивидуальные тактические действия в защите. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебной игре.	
Тема 4.3 Двухсторонняя игра.	77	ПЗ № 77 Техника и тактика игры в защите. тактика игры в защите: групповые тактические действия в защите. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебной игре.	
	78	ПЗ № 78 Техника и тактика игры в защите. тактика игры в защите: командные тактические действия в защите. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в учебной игре.	
Тема 4.4 Передачи мяча.	79	ПЗ № 79 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники и тактики игры.	
Тема 4.5 Поддачи мяча.	80	ПЗ № 80 КУ - передачи мяча двумя руками снизу в парах	
	81	ПЗ № 81 КУ - подача мяча в зоны 1,6,5.	
	82	ПЗ № 82 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники и тактики игры. Судейство и правила игры в волейбол.	
Самостоятельная работа: Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях. Подготовка докладов на темы: Техника безопасности на занятиях по волейболу.. Правила игры и судейство в волейболе. Волейбол в системе физического воспитания.			10
Раздел.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
Тема 3. Военно-прикладная физическая подготовка			8
Практические занятия			
Тема 3.1 Строевые приемы, упражнения на месте, в движении.	83	ПЗ № 83 Инструктаж по ТБ. Строевые приемы, упражнения на месте, в движении. Разучивание и совершенствование прикладных гимнастических упражнений.	
	84	ПЗ № 84 Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков (с	

<p>Тема 3.2 Легкоатлетические прыжки.</p> <p>Тема 3.3 Прыжки со скакалкой.</p> <p>Тема 3.4 Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>89</p> <p>90</p>	<p>преодолением вертикальных, горизонтальных препятствий). Прыжки со скакалкой.</p> <p>ПЗ № 85КН - прыжки со скакалкой за 1 мин</p> <p>ПЗ № 86Преодоление полосы препятствий.</p> <p>Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре.</p> <p>ПЗ № 87 Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</p> <p>ПЗ № 88 Разучивание и совершенствование приемов и действий на полосе препятствий.</p> <p>ПЗ № 89 Воспитание туристических навыков. Прохождение полосы препятствий.</p> <p>Оказание помощи пострадавшему.</p> <p>ПЗ № 90 КН - приседание за 1 минуту(кол-во раз)</p>	
	<p>Самостоятельная работа: Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями. Подготовка докладов на темы: Военно-прикладная физическая подготовка. Цели и задачи военно-прикладной физической подготовки. Виды спорта, развивающие ВПФП. Основные задачи и принципы физ.подготовки допризывников Российской армии. Специальные прикладные качества.</p>	<p>8</p>	
	<p>Всего:</p>	<p>180: 90 +90</p>	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, которое составляет ____% от общего объема аудиторных занятий, широко используются активные и интерактивные формы проведения занятий. В сочетании с внеаудиторной самостоятельной работой это способствует формированию и развитию общих и профессиональных компетенций обучающихся.

Семе стр	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, спортивного зала, стадиона(площадка), игрового поля для футбола (мини-футбола)

Оборудование спортивного зала: площадка для волейбола, баскетбола; гимнастическое оборудование, тренажерный зал

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. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка выполнения практических занятий в соответствии с контрольными нормативами. Оценка выполнения самостоятельных работ. Анализ выполнения индивидуальных заданий
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни	оценка выполнения проверочных заданий и самостоятельной работы - практические задания по работе с информацией

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых профессиональных и общих компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2	4
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.</p> <p>ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.</p> <p>ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.</p> <p>ОК 7. Организовывать собственную деятельность с соблюдением требований охраны труда и экологической безопасности.</p> <p>ОК 9. Добиваться соблюдения своих социально-трудовых прав в рамках закона.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <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>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p> <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха</p> <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину; <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций</p>

		<p>судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Пилатес, аэробика (девушки)</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробегания дистанции до 3 км без учёта времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p><i>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</i></p> <p><i>На входе – начало учебного года, семестра;</i></p> <p><i>На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.</i></p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.</p>
--	--	---

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