

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение «Фельдшерский колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
СПб ГБПОУ
«Фельдшерский колледж»
Г.Н. Котова
«31» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУП.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Базовая подготовка
по специальности 34.02.01 Сестринское дело

Санкт-Петербург
2022

Рабочая программа учебной дисциплины ОУП. 06 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года.

РАССМОТРЕНО на заседании ЦМК Протокол №1 от «31» августа 2022 г. Председатель ЦМК Кузнецова Н.Б.	УТВЕРЖДАЮ Заместитель директора по учебной работе Мокроусова О.Н. «31» августа 2022 г.
--	---

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета СПб ГБПОУ «Фельдшерский колледж» Протокол №1 от «31» августа 2022 г.

Разработчик:

Шмакова Е.С., преподаватель, первая квалификационная категория

Рабочая программа рекомендована методическим советом

СПб ГБПОУ «Фельдшерский колледж»

Утверждена Протокол №1 от «31» августа 2022 г.

Председатель методического совета Копылова Т.Г.

Содержание

1.	<u>Паспорт программы</u>	4
2.	<u>Структура и содержание учебной дисциплины</u>	10
3.	<u>Материально-техническое обеспечение преподавания дисциплины</u>	26
4.	<u>Контроль и оценка результатов освоения дисциплины</u>	29

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.1. Принадлежность дисциплина к циклу в структуре ОПОП СПО

Дисциплина ОУП. 06 «Физическая культура» является обязательным учебным предметом в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 413 от 17 мая 2012 года и входит в общеобразовательный цикл основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 34.02.01 Сестринское дело СПб ГБПОУ «Фельдшерский колледж».

1.2. Краткое описание назначения учебной дисциплины, ее роль в подготовке специалистов

Изучение учебного предмета «Физическая культура» должно обеспечить сформированность навыков здорового образа жизни.

1.3 Цели и задачи дисциплины

Цели изучения дисциплины

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- 3.Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- 4.Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- 5.Формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- 6.Формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- 7.Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- 8.Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- 9.Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

10. Закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Освоение содержания учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

•личностных

Л1 Российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

Л2 Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Л3 Готовность к служению Отечеству, его защите;

Л4 Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

Л5 Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л6 Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

Л7 Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л8 Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л9 Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л10 Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11 Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12 Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л13 Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л14 Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Л15 Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

- **метапредметных**

М1. Способность использовать метапредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;

М2. Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

М3. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно- методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).

М4. Готовность и способность к самостоятельной информационно- познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;

М5. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

М6. Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

М9 Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

- **предметных**

П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической культуры для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Личностные результаты реализации программы воспитания

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания (<i>дескрипторы</i>) <i>Сестринское дело</i></p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p align="center">ЛР 1</p>
<p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и</p>	<p align="center">ЛР 2</p>

территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	ЛР 9
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10

Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- ОУП.06 Основы безопасности жизнедеятельности
- ОГСЭ .04 Физическая культура
- ОП.11 Безопасность жизнедеятельности

1.4. Планируемые результаты учебной дисциплины ОУП.06 Физическая культура

В результате изучения учебной дисциплины на уровне среднего общего образования выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	Распределение по семестрам							
		1	2	3	4	5	6	7	8
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117	51	66	-	-	-	-	-	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	78	34	44	-	-	-	-	-	-
в том числе:									
практические занятия	76	32	44	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	39	17	22	-	-	-	-	-	-
В том числе:									
1.Подготовка сообщений по теме									
2.Посещение тренажерного зала									
3.Подготовка презентаций									
4.Занятия в спортивных секциях									
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета		3	ДЗ	-	-	-	-	-	-

2.2. Тематический план ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы обучающихся	Количество часов	Уровень освоения	ЛР, М, П
1	2	3	4	5
Раздел 1. Основы физической культуры.		3		
1.1 Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся.	Содержание учебного материала: 1. Физическая культура в структуре профессионального образования. Общие понятия теории физической культуры. Физическая культура личности. Социальные функции физической культуры студенческой молодежи. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни. Физическая культура, как одна из форм культуры общества. 2. Роль физической культуры в общекультурном и социальном развитии общества	2	2	ЛР 3, ЛР 4 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа Подготовка сообщений по теме: «Физическая культура в профессиональной подготовке обучающихся». Современное представление о физической культуре. Основные понятия. Основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организаций.	1	2	ЛР 9, ЛР 3, ЛР 4 М1-М6, П1-П5
Раздел 2. Легкая атлетика		18		
Тема 2.1. Техника бега по пересеченной местности.	Практическое занятие Обучение технике безопасности на занятиях легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе. Общеразвивающие упражнения. Освоение техники высокого старта. Специальные беговые упражнения. Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут. Общая физическая подготовка.	2	2	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 9 М1-М6, П1-П5

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Посещение тренажерного зала. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).</p> <p>2. Занятия в спортивных секциях.</p>	1	2	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции.	<p>Практические занятия</p> <p>Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике старта, стартового разбега. Старт по команде на отрезках - 5x10м. Развитие скоростных возможностей. Общеразвивающие и специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, гибкости, силы. Подвижные игры с мячом. Общая физическая подготовка.</p>	2	2	ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).</p> <p>2. Занятия в спортивных секциях.</p>	1	2	ЛР 4, ЛР 7, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
Тема 2.3. Бег на дистанции 60м и 100 м.	<p>Практические занятия</p> <p>Разминочный бег 500м. Комплекс общеразвивающих упражнений, специальных беговых упражнений. Бег с хода 3x30м, низкий старт и стартовый разбег 3x30, бег на результат 60м с низкого старта.</p>	2	2	ЛР1-ЛР; ЛР 9 М1-М6, П1-П5
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).</p> <p>2. Посещение тренажерного зала.</p>	1	2	ЛР1-ЛР4, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
Тема 2.4. Специально-подготовительные упражнения к прыжкам в длину.	<p>Практические занятия</p> <p>Бег в медленном темпе 8-12 мин, комплекс общеразвивающих упражнений. Развитие скоростно - силовых способностей: бег с высоким подниманием бедра, прыжковые шаги, бег с закидыванием голени назад, прыжки со сменой прямых ног вперед, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед, старты из различных исходных положений, прыжковые упражнения к прыжкам в длину.</p>	2	2	ЛР 9 ЛР1-ЛР4 М1-М6, П1-П5

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Занятия в спортивных секциях</p> <p>2. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).</p>	1	2	ЛР 9 ЛР1-ЛР4 М1-М6, П1-П5
Тема 2.5. Повторно-переменный бег.	<p>Практические занятия</p> <p>Разминочный бег 500 м, комплекс общеразвивающих упражнений, специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 2х250м. Общая физическая подготовка: подъем туловища из положения лежа руки за головой - Ю-28раз, Д-24раза. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - Ю-34 раза, Д-18 раз от скамейки. Приседание на одной ноге 7 раз. Прыжки на скакалке - 30 сек.</p>	2	2	ЛР 9, ЛР1-ЛР4 М1-М6, П1-П5
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Занятия в спортивных секциях</p> <p>2. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть). ОФП.</p>	1	2	ЛР 9, ЛР1-ЛР4 М1-М6, П1-П5
Тема 2.6. Беговая выносливость.	<p>Практические занятия</p> <p>Равномерный медленный бег 15 мин. Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные прыжковые упражнения, многоскоки – бег прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный норматив № 1 (бег на 60 метров).</p>	2	2	ЛР 9, ЛР1-ЛР4 М1-М6, П1-П5
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Занятия в спортивных секциях</p> <p>2. Посещение тренажерного зала</p> <p>3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).</p>	1	2	ЛР 9, ЛР1-ЛР4
Раздел 3.Баскетбол.		30		

Тема 3.1. Баскетбол. Основные правила игры и элементы техники.	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол. Правила игры и разметка игрового поля. Основные элементы техники и специальные подготовительные упражнения. Обучение технике передвижений, остановок в баскетболе. Стойки. Способы держания мяча, держание мяча при передаче, передача мяча двумя руками от груди, одной от плеча, ловля мяча. Упражнения для развития силы.	2	2	ЛР 1 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 1 М1-М6, П1- П5
Тема 3.2. Техника передвижений без мяча и с мячом, броски с места.	Практические занятия Обучение передвижениям, прыжкам, остановкам, поворотам в движении без мяча и с мячом. Обучение ведению мяча по прямой линии и с изменением направления, броскам с места. Развитие двигательных качеств: прыгучести (упражнения через длинную и короткую скакалку, серийные прыжки в течение 10,15,30 сек.), координации движений: эстафеты с мячом.	2	2	ЛР 9 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 9 М1-М6, П1- П5
Тема 3.3. Техника ведения мяча на месте и в движении.	Практические занятия Ведение мяча: высокое, низкое, с изменением скорости. Обучение технике броска по кольцу с места с разных точек на поле. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте, в движении в парах. Упражнения на развитие ловкости: броски мяча вверх с поворотом на 180 и 360 градусов во время полета мяча, броски мяча вверх-назад и ловля двумя руками за спиной.	2	2	ЛР 9, ЛР 7, ЛР 2 М1-М6, П1- П5

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Посещение тренажерного зала 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).</p>	1	2	ЛР 9, ЛР 7, ЛР 2 М1-М6, П1- П5
<p>Тема 3.4. Техника передачи мяча на различные расстояния.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Разновидности передач мяча одной и двумя руками без отскока и с отскоком мяча от площадки. Передачи мяча двумя руками, одной, от груди, от головы. Ведение мяча с изменением направления, скорости. Эстафеты. Обучение стойкам защитника. Двусторонняя игра.</p>	2	2	ЛР 9, ЛР 3, ЛР 4 М1-М6, П1- П5
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Посещение тренажерного зала 2.Занятия в спортивных секциях. 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).</p>	1	2	
<p>Тема 3.5. Броски мяча в прыжке.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений. Специально-подготовительные упражнения. Обучение броску в прыжке. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Развитие и укрепление мышц плечевого пояса. Двусторонняя игра.</p>	2	2	ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9 М1-М6, П1- П5
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Посещение тренажерного зала. 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).</p>	1	2	ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9 М1-М6, П1- П5
<p>Тема 3.6. Бросок в движении после ведения и 2-х шагов.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Тренировка выполнения бросков с места. Обучение технике выполнения броска одной рукой сверху в движении. Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места, имитация броска без мяча; выполнение броска в корзину после одного шага с места; выполнение приема в целом после встречного набрасывания мяча партнером снизу, с отскоком от пола; броски в движении после поступательной</p>	2	2	ЛР 17, ЛР 9 М1-М6, П1- П5

	передачи («на ход» игроку) или передачи сбоку. Эстафеты с мячом. Развитие ловкости.			
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики. 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 17, ЛР 9 М1-М6, П1- П5
Тема 3.7. Броски и передачи мяча в движении.	Практические занятия Тренировка техники выполнения бросков. Передача мяча, ловля мяча в парах на месте и в движении к кольцу. Бросок мяча в кольцо двумя руками и одной от плеча с места. Броски в корзину из-под щита с места. Бросок с шагом и прыжком вверх, бросок с двух шагов с прыжком. Броски в корзину со встречной подачи. Броски в корзину со средних дистанций с места. Штрафные броски. Игра 1x1 с броском в корзину. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	2	2	ЛР 9 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 9 М1-М6, П1- П5
Тема 3.8. Броски в прыжке из-под кольца, добивание мяча.	Практические занятия Три варианта выполнения приема. Бросок: с прыжком (в прыжке на один счет); в прыжке (в прыжке на два счета); в прыжке с зависанием (в прыжке на три счета). Броски в прыжке на точность и быстроту, в движении одной рукой от плеча. После ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Двусторонняя игра. Развитие ловкости и быстроты движений, координации, выносливости.	2	2	ЛР 9 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 9 М1-М6, П1- П5

Тема 3.9. Техника игры в защите и персональные замечания.	Практические занятия Техника защищающегося игрока. Первоначальное движение передачи мяча с прерыванием и возвратом в И.П. Основные стойки. Передвижения в стойках. Выполнение защитных действий против двух игроков. Индивидуальные действия в защите. Правила игры в баскетбол, нарушения правил. Штрафные броски сериями по 5-10 в каждой. Броски до промаха. В парах, тройках – командные броски. Общая физическая подготовка: приседания на одной ноге у стены (7-10 раз), упражнения на укрепление мышц ног и пресса. Развитие силы. Тестирование по баскетболу (передача мяча двумя руками от груди на месте) – зачет 1, (броски с точек с места) – зачет 2.	2	2	ЛР 1 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 9 М1-М6, П1-П5
Тема 3.10 Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Практические занятия Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тестирование по баскетболу (ведение мяча, поворот, передача мяча партнеру после двух шагов от середины зала) – зачет 3. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на развитие силы мышц.	2	2	ЛР 9 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 9 М1-М6, П1-П5
Раздел 4. Волейбол.		36		
Тема 4.1. Волейбол. Основные правила игры и	Практические занятия Теоретические сведения о волейболе. Техника безопасности во время занятий волейболом. Обучение основным правилам игры и элементам техники. Подготовительные и имитационные упражнения.	2	2	ЛР 2 М1-М6, П1-П5

элементы техники.	Овладение техникой перемещения, стоек. Разметка игрового поля. Развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, координации движений, ловкости).			
	Самостоятельная работа 1.Посещение тренажерного зала 2.Занятия в спортивных секциях 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 2 М1-М6, П1-П5
Тема 4.2. Техника передвижения без мяча и с мячом.	Практические занятия Обучение технике передвижения без мяча и с мячом. Специально - подготовительные и имитационные упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком). Стойки игрока. Виды передач мяча.	2	2	ЛР 3 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1.Посещение тренажерного зала. 2. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 3 М1-М6, П1-П5
Тема 4.3. Виды передач и приема мяча.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча различными способами. Бросковые упражнения. Различные варианты приема и передач мяча: сверху, снизу, на месте, индивидуально и в парах. Челночный бег. Эстафеты с мячом. Прыжки на скакалке.	2	2	ЛР 9 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1.Посещение тренажерного зала 2. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 9 М1-М6, П1-П5
Тема 4.4. Техника боковой подачи мяча.	Практические занятия Разметка игрового поля. Обучение технике боковой подачи мяча. Подготовительные и имитационные упражнения. Овладение техникой перемещения, стоек. Обучение приему мяча одной рукой без выхода вперед, с выходом вперед. Двухсторонняя игра.	2	2	ЛР 2 ЛР 17, ЛР 18, ЛР 9 М1-М6, П1-П5

	Упражнения с набивными мячами из различных исходных положений на развитие силы мышц.			
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 2, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 9 М1-М6, П1- П5
Тема 4.5. Передачи мяча в парах через сетку. Техника подачи мяча.	Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения. Обучение передачам мяча через сетку. Прием и передача мяча из различных И.П. Варианты техники приема и передач мяча индивидуально у стены, в парах через сетку, в группах (в колонне) через сетку, после подач мяча. Прием снизу через сетку (в парах) одной рукой, кулаком. Эстафеты с мячом. Двусторонняя игра.	2	2	ЛР 2 ЛР 4, ЛР 9, ЛР 7 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 2, ЛР 4, ЛР 9, ЛР 7 М1-М6, П1- П5
Тема 4.6. Взаимодействие игроков в парах.	Практические занятия Обучение взаимодействию игроков в парах: передача на различные расстояния и прием мяча. Совершенствование технических приемов волейбола. Групповые упражнения с подач через сетку, прием мяча после подачи. Тактические упражнения для тренировки индивидуальных действий игроков. Двусторонняя игра с разбором ошибок. Комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячи, обручи, скакалки).	2	2	ЛР 2, ЛР 7, ЛР 28, ЛР 30 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 26, ЛР 27, ЛР 28, ЛР 30 М1-М6, П1- П5

Тема 4.7. Передача и приемы мяча различными способами.	Практические занятия Комплекс общеразвивающих упражнений. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Прием и передачи мяча из различных И.П. Прием и передача мяча в движении, в малых группах. Выполнение контрольного норматива (верхние передачи о стену). Двусторонняя игра с разбором ошибок.	2	2	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 1, ЛР 7 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 1, ЛР 7 М1-М6, П1- П5
Тема 4.8. Тренировка в изученных упражнениях.	Практические занятия Общеразвивающие упражнения. Специально-подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения волейбольным мячом. Закрепление техники выполнения подач мяча. Разбор типичных ошибок при подаче и приеме мяча. Выполнение контрольного норматива (передача мяча в парах через сетку). Учебная игра с разбором ошибок. Повторение правил игры в волейбол.	2	2	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 9 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 2, ЛР 3, ЛР 7, ЛР 9 М1-М6, П1- П5
Тема 4.9 Элементарный нападающий удар. К./Н. 1.	Практические занятия Обучение элементарному нападающему удару. Специальные упражнения волейболиста. Бросковые упражнения для обучения техники нападающего удара. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Нападающий удар в парах. Нападающий удар со 2-го номера через связующего (3-й номер). Выполнение контрольного норматива (верхняя передача прием снизу у стены). Двусторонняя игра.	2	2	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 3, ЛР 17 М1-М6, П1- П5

	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Занятия в спортивных секциях</p> <p>2. Посещение тренажерного зала</p> <p>3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).</p>	1	2	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 3, ЛР 17 М1-М6, П1-П5
<p>Тема 4.10 Техника нападающего удара. К.Н. 2.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Обучение технике нападающего удара. Специальные имитационные упражнения. Имитационные упражнения для обучения техники работы ног. Удары по мячу с собственного набрасывания. Удары по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). К.Н. по технике игры. Нападающий удар в парах. Двусторонняя игра.</p>	2	2	ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 17 М1-М6, П1-П5
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Занятия в спортивных секциях</p> <p>2. Посещение тренажерного зала</p> <p>3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).</p>	1	2	ЛР 2, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 17 М1-М6, П1-П5
<p>Тема 4.11. Подготовительные, имитационные, прыжковые упражнения для нападающего удара. Развитие удара.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Имитационные, прыжковые упражнения для нападающего удара. Развитие силы. Варианты нападающих ударов через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1.2.3 шага. Удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером (без сетки и через сетку). Удары по мячу с собственного набрасывания. Атакующие удары по ходу.</p>	2	2	ЛР 7, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Занятия в спортивных секциях</p> <p>2. Посещение тренажерного зала</p> <p>3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).</p>	1	2	ЛР 7, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
<p>Тема 4.12. Основные правила игры и судейства. Технические</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Обучение технике нападающего удара с №3 на №4. Основные правила игры и судейства. Подготовительные и специальные упражнения волейболиста. Удары в прыжке с места по мячу,</p>	2	2	ЛР 26, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 9 М1-М6, П1-П5

элементы в комбинации. Контрольные нормативы 3,4	наброшенному партнером (без сетки и через сетку). Атакующие удары по ходу. Выполнение КН 3, 4: (подача мяча). Учебная игра.			
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств (сила, выносливость, скорость, прыгучесть).	1	2	ЛР 2, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 9 М1- М6, П1-П5
Раздел 5. Гимнастика.		15		
Тема 5.1. Виды гимнастики. Виды спортивной гимнастики. ОРУ.	Практические занятия Теоретические сведения о гимнастике. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Владение техникой передвижений: ходьба, бег, строевые упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. ОФП. Подвижные игры и эстафеты с применением основных двигательных навыков. Развитие гибкости.	2	2	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 1 ЛР 17 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Виды основной гимнастики – комплекс упражнений.	1	2	ЛР 2, ЛР 9, ЛР 1, ЛР 11 М1-М6, П1- П5
Тема 5.2. Вольное упражнение.	Практические занятия Выполнение порядковых упражнений, построений. Упражнения для развития подвижности в различных суставах в положении стоя и лежа. Элементы художественной гимнастики. Развитие координации движений. Общеразвивающие упражнения на матах. Развитие гибкости. Обучение вольному упражнению с 17-21 счет.	2	2	ЛР 2, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 17 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Выполнение комплекса утренней гигиенической гимнастики 2. Занятия в спортивных секциях. 3. Выполнение комплекса упражнений на матах.	1	2	ЛР 2, ЛР 7, ЛР 8, ЛР 9, ЛР 17 М1-М6, П1- П5

Тема 5.3. Тренировка элементов акробатики в целом.	Практические занятия Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Изучение элементов акробатического комплекса: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Развитие гибкости. Обучение вольному упражнению с элементами художественной гимнастики и хореографии.	2	2	ЛР 2, ЛР 1, ЛР 17, ЛР 18 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях. 2. Посещение тренажерного зала 3. Выполнение комплекса упражнений у гимнастической стенки.	1	2	ЛР 2, ЛР 1, ЛР 7, ЛР 18 М1-М6, П1- П5
Тема 5.4. Комплекс упражнений у гимнастической стенки.	Практические занятия. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие гибкости. Изучение комплекса упражнений на гимнастической скамейке (на полу, по линии на полу, на скамейке).	2	2	ЛР 2, ЛР 17, ЛР 9, ЛР 18 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Подвижная игра с использованием бега и прыжков	1	2	ЛР 2, ЛР 17, ЛР 9, ЛР 18 М1-М6, П1- П5
Тема 5.5. Подвижные игры и эстафеты. Контрольный норматив по вольному упражнению.	Практические занятия. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Комплекс упражнений у гимнастической стенки. Упражнения на формирование осанки и развитие гибкости. Тренировка в упражнении в равновесии. Зачет по акробатическому упражнению с элементами: «ласточка», кувырок, перекаты, стойка на лопатках, мост, переворот в полушпагат.	2	2	ЛР 17, ЛР 9, ЛР 18, ЛР 2 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Комплекс ОРУ	1	2	ЛР 18, ЛР 9, ЛР 17, ЛР 8 М1-М6, П1- П5
Раздел 6. Легкая атлетика.		15		

Тема 6.1. Старт и финиш на длинных дистанциях.	Практические занятия Равномерный разминочный медленный бег. Общеразвивающие упражнения. Повторение техники бега на короткие дистанции. Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выполнение старта по команде, в сочетании низкого старта со стартовым разбегом - 3x10 м. Бег 2x60м с преодолением финишной линии с максимальной скоростью. Обучение старту и финишу на длинных дистанциях. Развитие выносливости. Повышение уровня ОФП.	2	2	ЛР 17 ЛР 2, ЛР 18 М1- М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств: скорость, выносливость.	1	2	ЛР 17, ЛР 18, ЛР 2, ЛР 4 М1-М6, П1-П5
Тема 6.2. Специально- подготовительн ые упражнения, переменный бег, прыжки в длину.	Практические занятия Кроссовая подготовка. Равномерный бег. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники старта, стартового разбега, бега по дистанции, финиширования. Разучивание комплексов специальных упражнений на месте и в движении. Повышение уровня ОФП. Развитие выносливости.	2	2	ЛР 8, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 9 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Правила соревнований в спринте	1	2	ЛР 8, ЛР 17, ЛР 18, ЛР 9 М1-М6, П1- П5
Тема 6.3. Овладение техникой бега на короткие дистанции с низкого старта. Прыжки в длину. ОФП.	Практические занятия Кроссовая подготовка. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Равномерный бег Ю-2000м. Д-1500м. - на результат. Совершенствование техники старта, бега по дистанции, финиширования. Повторение комплексов специальных упражнений на месте и в движении.	2	2	ЛР 18, ЛР 9, ЛР 8, ЛР 5 М1-М6, П1- П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала	1	2	ЛР 17, ЛР 9, ЛР 8, ЛР 5

	3. Правила соревнований в прыжках в длину			М1-М6, П1-П5
Тема 6.4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. КН: зачет 1. КН: зачет 2.	Практические занятия Разминочный бег (5 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Варианты низкого старта (обычный, растянутый, сближенный). Выполнение старта по команде. Тестирование (К.Н.) бега на 100м. Прыжки в длину: с отталкиванием с шага; прыжок в шаге с приземлением на маховую ногу; прыжок с 7 шагов, с полного разбега. Развитие быстроты, прыгучести, силы.	2	2	ЛР 17, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Индивидуальные комплексы специально-имитационных беговых упражнений.	1	2	ЛР 17, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
Тема 6.5. Подведение итогов семестра и проведение теоретического тестирования	Практические занятия Дифференцированный зачет. Подведение итогов за период обучения по дисциплине «Физическая культура», устный опрос, тестирование, выполнение практического задания, заполнение итоговых ведомостей, зачетных книжек, журналов.	2	2	ЛР 17, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 1, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
	Самостоятельная работа 1. Занятия в спортивных секциях 2. Посещение тренажерного зала 3. Стадион: размеры, разметка, виды легкой атлетики	1	2	ЛР 17, ЛР 2, ЛР 3, ЛР 4, ЛР 1, ЛР 9 М1-М6, П1-П5
ИТОГО		117		

2.3. Перечень практических работ

1. Медленный продолжительный бег по пересеченной местности в равномерном темпе 15-20 минут.
2. Бег на короткие дистанции.
3. Беговые и прыжковые упражнения.
4. Прыжки на скакалке
5. Прыжки в длину
6. Передачи в парах баскетбольного мяча
7. Броски баскетбольного мяча в кольцо
8. Ведение баскетбольного мяча
9. Передачи в парах волейбольного мяча
10. Передачи мяча в парах через сетку
11. Подачи волейбольного мяча
12. Упражнения у гимнастической стенки
13. Упражнения на гимнастической скамейке
14. Упражнения на гимнастических матах

3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕПОДАВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУП.06. Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, оборудованных раздевалками и душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи, щиты, корзины, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, сетки, ракетки и мячи для настольного тенниса; оборудование для занятий гимнастикой: шведская стенка, гимнастические коврики, маты, гимнастические скамейки, скакалки, фитболы, секундомеры, рулетки, набивные мячи; оборудование для силовых упражнений: гантели, штанга с комплектом различных отягощений.

Технические средства обучения:

-музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
-электронные носители с записями комплексов упражнений, видеофильмы

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: Академия, 2013
2. Физическая культура/Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев- М.: Академия, 2013
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика/ Под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной.- М.: Академия, 2013
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика/ Под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского.- М.: Академия, 2013
5. Теория и методика спортивных игр/ Под ред. Ю.Д. Железняка.- М.: Академия, 2013
6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО [Электронный ресурс].- М.: Юрайт, 2013
7. Аллянов Ю.Н., Письменский И.А Физическая культура 3-е изд. Учебник для СПО [Электронный ресурс].- М.: Юрайт, 2011

8. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Учебник. -2-е изд.,стер.-Теория и методика обучения базовым видам спорта . Гимнастика. стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2013 г.,-288 с.
9. Грецов Г.В., Янковский А.Б. Учебник. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика. стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2013г.
10. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр : учебник для студентов средних и высших учебных заведений; стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2018 г.,-464 с.
11. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования — 12 изд.,стер. - М.: Издательский центр «Академия» 2012 г.,-176 с.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosssport.ru>;
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю. И. Евсеев. - Ростов н/Д : Феникс, 2014.

3.3 Требования к педагогическим работникам

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

3.4 Особенности реализации программы для лиц с ОВЗ и инвалидностью

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и обучающихся-инвалидов реализация программы осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья на основе рекомендаций ПМПК.

3.5 Применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения при реализации программы.

Реализация программы может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы, цифровые образовательные ресурсы, видеоконференции, вебинары, e-mail, электронные пособия и т.д.

Основными видами занятий с использованием электронного обучения и ДОТ являются:

- урок (off-line и on-line)
- лекция (off-line и on-line)
- практическое занятие (on-line)
- консультация индивидуальная или групповая (on-line)

Дистанционные технологии и электронное обучение может применяться для организации самостоятельной работы обучающихся, а также контроля и оценки результатов освоения дисциплины.

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 в форме зачета, дифференцированного зачета.

Критерии оценивания тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За неправильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка уровня подготовки балл (отметка)
95-100	5
86-94	4
77 - 85	3
менее 76	2

Критерии оценивания выполнения контрольных нормативов практических заданий

Вид упражнения	Пол	5	4	3
Бег 100 м. (сек.)	ю	14,0	14,4	15,0
	д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	ю	3,40	3,50	4,0
	д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	ю	13,5	14,3	15,0
	д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места (м. см.)	ю	2,15	2,0	1,90
	д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (м. см.)	ю	4,30	4,0	3,80
	д	3,40	3,20	3,0
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	ю	30	25	20
	д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	ю	10/10	8/8	6/6
	д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног	ю	8	6	4
	д	8,7	9,3	9,7

Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток)	Ю	6	5	4
	Д	5	4	3
Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток)	Ю	5	4	3
	Д	5	4	3
Подача волейбольного мяча в пределы площадки (5 попыток)	Ю	7	6	4
	Д	6	4	2
Передача волейбольного мяча через сетку	Д, Ю	8	6	3
Гимнастические упражнения (акробатика)	Д, Ю	10,5 баллов	7 баллов	4,5 балла

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>П1. Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</p>	<p>Формы контроля обучения: -практические задания по работе с информацией -домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. Наблюдение в процессе практических и теоретических занятий. Оценка за выполнение индивидуальных заданий.</p>
<p>П2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических и теоретических занятий. Оценка за выполнение индивидуальных заданий. Практические задания по работе с информацией.</p>
<p>П3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических и теоретических занятий. Оценка за выполнение индивидуальных заданий. Ведение календаря самонаблюдения. Зачет.</p>
<p>П4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью</p>	<p>Наблюдение в процессе практических и теоретических занятий. Оценка при решении ситуационных заданий. Оценка результатов выполнения комплексов упражнений с учетом контрольных нормативов,</p>

профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля. Зачет.
П5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Наблюдение в процессе практических и теоретических занятий. Оценка при решении ситуационных заданий. Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта. Дифференцированный зачет