

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Хакасия
«Техникум коммунального хозяйства и сервиса»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ОУД.05 «Физическая культура»

для подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии:

13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование»

Абакан, 2017г.

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по профессии среднего профессионального образования (далее – СПО): 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование»

Разработчики:

Бурнаков Р.А. преподаватель
Ф.И.О., должность,

*Рассмотрена на заседании
методической комиссии*

Руководитель МК _____

« ____ » _____ 20 ____ г

Утверждена:

*Заместитель директора по УР
Тарабрина В.И.*

« ____ » _____ 20 ____ г

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебной дисциплины
3. Место учебной дисциплины в учебном плане ППКРС
4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины
5. Содержание учебной дисциплины
6. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности студентов на уровне учебных действий
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины.

Рекомендуемая литература: для студентов, преподавателей, интернет-ресурсы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональной образовательной организации среднего профессионального образования, реализующей образовательную программу среднего общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих, служащих по профессии 13.02.02 «Теплоснабжение и теплотехническое оборудование»

Согласно рекомендациям 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 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 06-1225). Программа учебной дисциплины «Физическая культура» изучается с учетом получаемой профессии технического профиля среднего профессионального образования (часть 3 статьи 68 Федерального закона об образовании) в объеме 117 час. в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка на 1 курс 83 час.; 2 курс 34 час.

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Виды контроля: текущий, промежуточный (рубежный), итоговый.

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 преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством лично 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:

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

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает студентов 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 студентов 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 студентов 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 студентами 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 студентов 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, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, 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.

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).

3. Место учебной дисциплины в учебном плане ППКРС

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области ФГОС среднего общего образования. Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППКРС на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

В учебном плане ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО технического профиля профессионального образования.

4. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. содержание учебной дисциплины

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	88
Обязательная учебная нагрузка (всего)	34
Самостоятельной работы нагрузки(всего) курс	19
в том числе:	
<i>Составление рефератов</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

Вид учебной работы и 1 курс обучения	Объем часов
Раздел 1	
Тема 1. 1. Вводный инструктаж	1
Тема 1. 2. Президентское тестирование	2
Тема 1. 3. Легкая атлетика	6
Самостоятельная работа	5
Раздел 2 Спортивные игры	
Тема 2. 1. Футбол	6
Тема 2. 2. Волейбол	8
Итого	34
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	
Тема 2. 3. Баскетбол	18
Раздел 3	
Тема 3.1. Легкая атлетика	15
Тема 3.2 Атлетическая гимнастика	8
Тема 3. 3. Президентское тестирование	8
Итого	49
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	
3 курс обучения	Объем часов
Раздел 1	
Тема 1. 1. Вводный инструктаж	1
Тема 1. 2. Президентское тестирование	2
Тема 1. 3. Легкая атлетика	6
Раздел 2 Спортивные игры	
Тема 2. 1. Футбол	6
Тема 2. 2. Волейбол	8
Тема 2. 3. Баскетбол	6
Раздел 3	
Тема 3.2. Легкая атлетика	3
Тема 3. 3. Президентское тестирование	2
Итого	34
<i>Итоговая аттестация в форме зачета</i>	

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема	Количество часов	Содержание элемента	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание
1	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	1	Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Роспись учащихся, знать технику безопасности.	Подготовка к тестам
	Президентское тестирование: 5				
2	Бег 1000м.	1	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Сдача входящих нормативов.	Подготовка к тестам
3	Подтягивание на перекладине	1	ОФК		Подготовка к тестам
4	Прыжок в длину с места	1	ОФК		Подготовка к тестам
5	Отжимание, пресс	1	ОФК		Подготовка к лёгк. атлетике.
6	Наклон вперед.	1	ОФК		Подготовка к лёгк. атлетике.

	Лёгкая атлетика:8				
7	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
8	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	ОФК	Развитие физических качеств	Приседание 50 раз.
9	Развитие выносливости посредством длительного бега.	1	ОФК		Пресс 50 раз.
10	Учет, контроль бега на результат 100м.	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
11	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
12	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (4-5 повторений)	1	ОФК		Приседание 50 раз.
13	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Пресс 50 раз.
14	Бег на 60 метров (3—4 повторения)	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
	Футбол: 10				
15	Обучение технике ударов по неподвижному и летящему мячу,	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в		Пресс 50 раз.

	остановки мяча.		спортиграх		
16	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических приёмов и командно-тактических действий. Совершенствован ие техники ведения мяча, приёма и передачи мяча	Подтягивание 20 раз.
17	Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
18	Удары головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
19	Совершенствование ударов головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1			Пресс 50 раз.
20	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
21	Совершенствование обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
22	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
23	Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Перемещение игра в одно касание. Набивание мяча на колене, голеностопе, голове	Отжимание 40 раз.

24	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
	Волейбол: 10				
25	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
26	Учет техники приема и передачи мяча с верху.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
27	Обучение технике прямого нападающего удара.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
28	Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
29	Обучение технике блокирования.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
30	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
31	Совершенствование тактики нападения - индивидуальных, групповых и командных действий	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
32	Совершенствование тактики защиты - индивидуальных, групповые и командные Действия	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.

33	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
34	Зачет				Подтягивание 20 раз.

1 курс 2 семестр

	Баскетбол: 18				
35	Обучение технике ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствование технических приемов и командно-тактических действий..	Пресс 50 раз.
36	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
37	Обучение технике накрывания мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
38	Закрепление техники накрывания мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
39-40	Групповые тактические взаимодействия в условиях игрового противоборства.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Совершенствование техники ведения мяча,

41	Игра в баскетбол по правилам с привлечением к судейству учащихся	2		различных видов бросков (с места, в движении, в прыжке, штрафной бросок). Развитие физических качеств	
42	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
43	Совершенствование добиванию мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
44	Отработка тактических действий в защите.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
45	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в условиях игрового единоборства.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствован ие технико- тактических действий	Подтягивание 20 раз.
46	Обучить групповому тактическому взаимодействию трёх игроков в нападении «треугольник».	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
47	Обучить блокированию нападающего защитником.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
48	Совершенствование бросков при сопротивлении соперника	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
49-50	Воспитание игрового мышления посредством тренировочной игры.	2	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз

			спортиграх		
51-52	Двусторонняя игра	2	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз
	Атлетическая гимнастика: 8				
53, 54	Совершенствование силовых качеств посредством атлетической гимнастики.	2	ОФК		Пресс 50 раз.
55,56	Жим штанги 5x8	2	ОФК		Подтягивание 20 раз.
57,58	Тяга штанги 5x8	2	ОФК		Отжимание 40 раз.
59,60	Приседание со штангой 5x8	2	ОФК		Приседание 50 раз.
	Лёгкая атлетика:15				
61,62	Обучение техники финиширования на короткие дистанции	2	Развитие основных физических качеств (ОФК)	Сдача нормативов.	Подтягивание 20 раз.
63-64	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1	ОФК	Развитие	Отжимание 40 раз.

65	Совершенствование бега на короткие дистанции	1	ОФК	физических качеств	Приседание 50 раз.
66	Развитие выносливости посредством длительного бега.	1	ОФК	Сдача нормативов.	Пресс 50 раз.
67-68	Учет, контроль бега на результат 100м.	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
69-70	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
71	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м (4-5 повторений)	1	ОФК		Приседание 50 раз.
72-73	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Пресс 50 раз.
74	Бег на 60 метров (3—4 повторения)	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
75	Совершенствование подтягивания на перекладине, ОРУ на развитие силы	2	ОФК		Отжимание 40 раз.
	Президентское тестирование:8				
76-77	Бег 1000м.	2	ОФК	Сдача нормативов.	Пресс 50 раз.

78	Подтягивание на перекладине Прыжок в длину с места	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
79	Отжимание, пресс.	1	ОФК	Сдача нормативов.	Отжимание 40 раз.
80-81	Вис на перекладине, наклон вперед	1	ОФК		Приседание 50 раз.
82-83	Зачётные занятия.	3	ОФК		Задание на лето.

3 курс (34 часов)

№	Тема	Количество часов	Содержание элемента	Требования к уровню подготовки	Домашнее задание
1	Вводный инструктаж по т/безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	1	Основы т/безопасности, профилактика травматизма	Роспись учащихся, знать технику безопасности.	Подготовка к тестам
	Президентское тестирование 2				
2	Бег 1000м. Подтягивание на перекладине Прыжок в длину с места	1	ОФК	Сдача входящих нормативов.	Подготовка к тестам
3	Отжимание, пресс, наклон вперед.	1	ОФК		Подготовка к лёгк. атлетике.

Лёгкая атлетика 6					
4	Техника финиширования на короткие дистанции	1	ОФК	Сдача нормативов.	Подтягивание 20 раз.
5	Бег на короткие дистанции Учет, контроль бега на результат 100м.	1	ОФК	Развитие физических качеств	Приседание 50 раз.
6	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК		Отжимание 40 раз.
7	Челночный бег 3 x 10 м (4-5 повторений)	1	ОФК		Приседание 50 раз.
8	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Пресс 50 раз.
9	Бег на 60 метров (3—4 повторения)	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
Футбол 6					
10	Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
11	Удары головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1			Пресс 50 раз.

12	Остановка мяча грудь, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических приёмов и командно-тактических действий. Совершенствовани е техники ведения мяча, приёма и передачи мяча	Подтягивание 20 раз.
13	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.
14	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
15	Удары головой (срединной лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега).	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Приседание 50 раз.
	Волейбол 8				
16	Техника приема передачи сверху и низу.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е техники подачи мяча, приема и нападающего удара Перемещение по площадке, совершенствовани е блока.	Приседание 50 раз.
17	зачет	1			Подтягивание 20 раз.
18	Техника прямого нападающего удара.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.

19	Техника блокирования мяча.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е техники подачи мяча, приема и нападающего удара	Пресс 50 раз.
20	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
21	Игры по правилам волейбола (привлечение к судейству учащихся)	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
22	Индивидуальные технико-тактические действия в условиях игры	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
23	Двусторонняя игра	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
Баскетбол 6					
24	Техника ведения мяча с сопротивлением защитника и накрывания мяча .	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх	Спортивная игра: совершенствовани е технических приемов и командно-тактических действий..	Отжимание 40 раз.
25	Добивание мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
26	Проверка техники двигательных действий игры в баскетбол.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Пресс 50 раз.

27	Индивидуальные технико-тактические действия в условиях игрового единоборства.	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
28	групповое тактическое взаимодействие трёх игроков в нападении «треугольник».	1	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Отжимание 40 раз.
29	Двусторонняя игра	<u>1</u>	Двигательные умения и навыки, основные ТТД в спортиграх		Подтягивание 20 раз.
	Лёгкая атлетика 3				
30	Учет, контроль бега на результат 100м. Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	1	ОФК	Развитие физических качеств	Отжимание 40 раз.
31	Челночный бег 3 x 10 м (4-5 повторений)	1	ОФК		Приседание 50 раз.
32	Равномерный бег на 1000 метров	1	ОФК		Подтягивание 20 раз.
	Самостоятельная работа: составление реферата Влияние занятия легкой атлетикой на организм подростка	2			
	Президентское тестирование 2				
33	Бег 1000м. Подтягивание на перекладине		ОФК	Сдача	Пресс 50 раз.

		1		нормативов.	
34	Зачет	1	ОФК		Отжимание 40 раз.

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- футбольные мячи
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические маты
- теннисный стол, ракетки
- компьютер
- принтер
- мультимедийный проектор
- экран

8. Рекомендуемая литература: для студентов, преподавателей, интернет-ресурсы

для студентов

1. Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М., 2010.

2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2011.

3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014.

4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиеви́ч Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010.

6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010. – (Бакалавриат).

для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «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».

5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2013.

6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. – Ростов н/Д, 2010.

7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. – М., 2010.

8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. – М., 2014.

9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие – Тюмень,

2010

10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. – Кострома, 2014.

11. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. – 3-е изд. – М., 2013.

12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. – СПб., 2010.

интернет-ресурсы:

1. [www. minstm. gov. ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www. edu. ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

2. [www. olympic. ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России). [www. gour32441. narod. ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).