

Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«СОЛИКАМСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
БД.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем

2023

СОГЛАСОВАНО


ПЦК естественнонаучных дисциплин

Протокол

от «18» апреля 2023 год № 4

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

 Е.В. Воловик

«19» апреля 2023 год

Разработчик: Письменная А.В., преподаватель ГБПОУ «СТК»

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 Физическая культура составлена на основе:

- ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования», актуализированного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 №732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11. 2022 №1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования;
- ФГОС среднего профессионального образования для специальности 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем (утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 г. №802 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования для специальности 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	12
3. Условия реализации рабочей программы	18
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины БД.10 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной и реализуемой в ГБПОУ «Соликамский технологический колледж» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО), федеральной образовательной программой среднего общего образования» (ФОП СОО) и Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих (служащих)

Учебная дисциплина БД.10 Физическая культура относится к общеобразовательному учебному циклу в соответствии с ФГОС СПО по специальности 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем.

Учебная дисциплина изучается на базовом уровне.

1.3. Цели и планируемые результаты освоения учебной дисциплины

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

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.
- дальнейшее развитие и совершенствование способности и готовности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей в учебно-воспитательном процессе, достижению уровня спортивных успехов в условиях профильной подготовки
- освоение знаний понимание физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; физическая культура личности; основы здорового образа жизни;
- овладение умениями системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
- применение приобретенного опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Освоение содержания учебной дисциплины направлено на достижение следующих результатов:

1) личностных

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения употребления алкоголя;

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13. Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

2) метапредметных

МР 1. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

МР 2. Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности;

МР 3. Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности;

МР 4. Владения способами организаций и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения.

3) предметных

ПР 1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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);

ПР 2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 4. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.

ПР 5. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы и методы учебной работы, применяемые при освоении программы учебной дисциплины способствует формированию у обучающихся универсальных учебных действий:

Универсальные познавательные действия	Базовые исследовательские действия	владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
		способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
		овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
		формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
		ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
		выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
		анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
		давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
		разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
		осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
		уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
		уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
		выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
	ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;	
	Работа с информацией	владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
		создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
		оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;
		использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, ком-

		<p>муникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</p> <p>владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.</p>	
Универсальные коммуникативные действия	Общение	<p>осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</p> <p>владеть различными способами общения и взаимодействия;</p> <p>аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</p> <p>развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;</p>	
		Совместная деятельность	<p>понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</p> <p>выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</p> <p>принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;</p> <p>оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</p> <p>предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</p> <p>координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</p> <p>осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным.</p>
			самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
	самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;		
	давать оценку новым ситуациям;		
	расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;		
	делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;		
	оценивать приобретенный опыт;		
	способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;		
	Самоконтроль	давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы	

		в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
		владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
		использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
		уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
	Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность	самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;
		саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
		внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
		эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
		социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;
Принятие себя и других людей	принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;	
	принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;	
	признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	

Освоение программы учебной дисциплины направлено на дальнейшую профессиональную подготовку по специальности 13.02.06 Релейная защита и автоматизация электроэнергетических систем.

Поэтому содержание обучения по БД.10 Физическая культура имеет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами общеобразовательного цикла:

БД. 11 Основы безопасности жизнедеятельности.

Для реализации профессиональной направленности в данной рабочей программе результаты освоения БД.10 Физическая культура синхронизированы с общими компетенциями ФГОС СПО.

1.4. Синхронизация результатов обучения по ФГОС СОО и ФГОС СПО

Результаты обучения по ФГОС СОО		Общие компетенции из ФГОС СПО	Примерные методы, виды и формы учебной работы
Личностные	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Обеспечение возможности самостоятельной постановки целей и задач в предметном обучении, проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся - Обеспечение возможности самостоятельного выбора обучающимися темпа, режимов и форм освоения предметного материала - Обеспечение возможности самостоятельно оценить изменение результатов (прирост знаний или его отсутствие, разнообразие освоенных способов и ситуаций, в которых они применялись)
	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;		
	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-	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - Подготовка докладов и рефератов о физической культуре. - Подготовка индивидуальных проектов, докладов.

	<p>оздоровительной деятельностью;</p> <p>-навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>		
Мета-предметные	<p>-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной);</p> <p>– формирование навыков участия в</p>	<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами руководством.</p> <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовки;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Учебные задания на развитие умений результативно мыслить, определять логические связи между предметами и или явлениями, - Учебные задания на умения переводить информацию из графического или формализованного представления в текстовое, и наоборот (анализ графиков, таблиц, диаграмм и т.п.) - Учебные задания на умения предложить аргументы, которые однозначно подтверждают или опровергают данное утверждение, высказать и обосновывать свою точку зрения - Использование групповых методов, где студент выполняет действия своей роли в деятельности группы для решения поставленной задачи, анализирует работу в группе с точки зрения успешности выполнения учебной задачи, оказывает

	различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;		помощь партнеру в группе в решении учебной задачи - Учебные задания на подготовку сообщений на заданную тему с оформлением наглядного материала
Предметные	<p>Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной 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>Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> <p>Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов</p>	<p>ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;</p> <p>ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> <p>ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.</p>	<p>-тестирование (теоретическое)</p> <p>-оценка результатов выполнения практической работы</p> <p>-наблюдение выполнения практических заданий по выполнению физических упражнений.</p> <p>-наблюдение выполнения технических приемов и двигательных действия базовых видов спорта на учебно-тренировочных занятиях, в том числе в игровой и соревновательной деятельности.</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем учебной нагрузки, час
Максимальная учебная нагрузка	78
Обязательная учебная нагрузка, в том числе:	78
Промежуточная аттестация в форме дифференциального зачета	2

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся, консультации, промежуточная аттестация	Объем часов	Коды ЛР, МР, ОК формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание учебного материала Практическое занятие: Ознакомление с техникой выполнения. Специально-беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения. Специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов.	20 4	ЛР1, ЛР3 МР2, МР4 ПР2
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Практическое занятие Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	4	

Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Практическое занятие: Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземления.	4	ЛР4 МР1, МР2, МР5 ПР4
Тема 1.4. Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега	Практическое занятие: Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега. Ознакомление с техникой метания. Изучение техники метания, изучение разбега, изучение скрестных шагов, изучение работы корпуса и рук.	4	ЛР1, ЛР2 МР1, МР4 ПР2, ПР4
Тема 1.5. Контроль	Практическое занятие: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники эстафетного бега	4	ЛР3, ЛР4 МР2, МР4, МР5 ПР2, ПР4
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала	12	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие: «Строевые упражнения» занятия. Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3, 4 «Уступом» и обратно. Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, противходом, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению.	4	ЛР1, ЛР4 МР2, МР; МР5 ПР1, ПР3, ПР4
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие: Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук. Основные положения согнутых рук. Основные стойки ногами. Наклоны, выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ.	4	ЛР1, ЛР2 МР3, МР4, МР5 ПР2, ПР3, ПР4
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение техники акробатических упражнений. Выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений.	4	ЛР1, ЛР2 МР3, МР4, МР5 ПР2, ПР3, ПР4

Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)	Содержание учебного материала	18	ОК 8
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Практическое занятие: Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	4	
Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования	Практическое занятие: Техника нападающего удара и блокирования. Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирования. Изучение техники нападающего удара и блокирования. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	4	
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Практическое занятие: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	4	
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	4	
Тема 3.5 Контроль	Практическое занятие: сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)		18	ОК 08, ЛР1, ЛР2 МР3, МР4, МР5 ПР2, ПР3, ПР4

Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	Практическое занятие: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча. Изучение техники ведения, ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	4	
Тема 4.2. Комбинационные действия защиты и нападения.	Практическое занятие: Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения. Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	4	
Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Практическое занятие: Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков. Совершенствование штрафных бросков.	4	
Тема 4.4. Техника двусторонняя игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Ознакомление с техникой двусторонней игры.	4	
Тема 4.5. Контроль	Практическое занятие: сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол»	2	
Раздел 5. Общая физическая подготовка		8	ОК 08, ЛР1, ЛР2 МР3, МР4, МР5 ПР2, ПР3, ПР4
Тема 5. 1. Общая физическая подготовка	Практическое занятие: Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию. Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	4	

Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практическое занятие: Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	4	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		2	
Всего		78	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивный зал, спортивная площадка.

Оборудование учебного кабинета:

Материально-техническое обеспечение занятий

№ п/п	Материально-техническое обеспечение занятий
1.	Разметочная фишка
2.	Флажок
3.	Секундомер
4.	Измерительная лента
5.	Граната
6.	Волейбольный мяч
7.	Баскетбольный мяч
8.	Футбольный мяч
9.	Сетка волейбольная
10.	Кольцо баскетбольное с сеткой
11.	Гимнастическая скакалка
12.	Гимнастическая стенка
13.	Гимнастическая скамейка
14.	Эстафетная палочка
15.	Свисток
16.	Гимнастический мат

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. **Бароненко В.А.** Здоровье и физическая культура студента: учеб. пособие/ В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт ; 2-е изд., перераб. – М.: «Альфа-М», 2015. – 336с.
2. **Барчуков И.С.** Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб./ И.С. Барчуков; под ред. Г.В. Барчуковой. – М.: КНОРУС, 2017. – 368с.
3. **Бишаева А.А.** Физическая культура: учеб./ А.А. Бишаева. – М.: Академия, 2016, – 272с.
4. **Решетников Н.В.** Физическая культура: учеб. пособие для студентов сред. проф. заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. – М.: Академия, 2017. – 152с.

Дополнительные источники:

1. **Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Издательство: Гардарики, 2017. – 224с.
2. **Глейберман А.Н.** Упражнения с предметами: учеб. пособие/ А.Н. Глейберман. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 256с.
3. **Гришина Ю.И.** Каждому свою программу. Более 300 упражнений для здоровья и фигуры : учеб. пособие/ Ю.И. Гришина. – СПб.: ООО «Синтез Бук», 2016. – 336 с.
4. **Железняк Ю.Д.** Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
5. **Лукьяненко В.П.** Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие/ В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2016. – 224 с.
6. **Сайганова Е.Г.** Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие/ Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2017. – 228 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации [Электронный ресурс]. – <http://minstm.gov.ru>.

2. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. – <http://www.edu.ru>.

3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. – <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – <http://www.olympic.ru>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Темы	Основные виды деятельности
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Должен изучить историю легкоатлетического спорта; Должен освоить технику основных (базовых) легкоатлетических упражнений на уровне правильного показа.
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Выполняя упражнение студент должен следить за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище слегка наклонено вперед. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности. Формировать устойчивый интереса к занятиям легкой атлетики.
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Уметь правильно показать технику выполнения прыжка в длину с разбега.
Тема 1.4. Техника метания гранаты с 3-5 шагов разбега	Должен познакомиться с техникой метания, изучить финальные усилия при броске с места и шага, изучить технику отведения гранаты.
Тема 1.5. Контроль	Сдача контрольных нормативов по разделу «Легкая атлетика». Тестирование.
Тема 2.1 Строевые упражнения	Должны уметь выполнять перестроение на месте, изучить способы перестроения, размыкания и смыкания.
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Выполняя упражнение студент должен следить за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище слегка наклонено вперед.
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Не должен выполнять самостоятельно сложные упражнения, требующих страховки. Должен изучить технику безопасности акробатических упражнений с помощью инструктора.

Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	Выполняя упражнение студент должен следить за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище слегка наклонено вперед.
Тема 3.2. Техника нападающего удара и блокирования	Формировать устойчивый интерес к волейболу. Показать правильную технику нападающего удара и блокирования.
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Показать правильное выполнение техники верхней и нижней подачи. Учить детей играть по правилам и использовать их на практике.
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности. Уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение.
Тема 3.5 Контроль	Уметь оценивать свои результаты. Сдача контрольных нормативов по разделу «Волейбол». Тестирование.
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча.	Правильно выполнять технику передачи мяча и применять исходное положение при его выполнении. Формировать устойчивый интерес к занятиям «Баскетбол».
Тема 4.2. Комбинационные действия защиты и нападения.	Применять технику безопасности при выполнении комбинационных действий защиты и нападения и использовать правильное применение при выполнении тех или иных упражнений.
Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра	Выполняя упражнение студент должен следить за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище слегка наклонено вперед.
Тема 4.4. Техника двусторонняя игра	Умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности. Применять технику безопасности при выполнении комбинационных действий защиты и нападения.
Тема 4.5. Контроль	Уметь оценивать свои результаты. Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол». Тестирование.
Тема 5. 1. Общая физическая подготовка	Уметь использовать разнообразные виды физической деятельности для поддержания здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

Тема 5.2. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности.
--	--

5. ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

1. Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.
2. В хоккей играют настоящие мужчины.
3. Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.
4. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
5. Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.
6. Влияние физических упражнений на мышцы
7. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
8. Двигательная активность и здоровье человека.
9. Здоровый образ жизни
10. Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела.
11. Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
12. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
13. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
14. Личности в современном олимпийском движении.
15. Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.
16. Общая физическая подготовка: цели и задачи
17. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
18. Организация и проведение туристических походов.
19. Организация физического воспитания
20. Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.
21. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями
22. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.
23. Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.
24. Питание спортсменов
25. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
26. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.
27. Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями..