Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаренко Елена Николаевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 10.04.2021 17:46:43
Уникальный программный ключ:
c098bc0c1041cb2a4cf926cf171d6715d99a6ae00adc8e27b55cbe1e2dbd7c78

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙУНИВЕРСИТЕТ (РИНХ)»

Финансово-экономический колледж

ОДОБРЕНО
Решением цикловой методической комиссии Физической культуры и ОБЖ
ФЭК РГЭУ (РИНХ)
От «30» 08 2019 г
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.Г.Хачатрян
«30» 08 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.07 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальностям 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям),
38.02.06 Финансы,
38.02.07 Банковское дело.

Разработчики:
Пальчиков Василий Сидорович, преподаватель физической культуры, преподаватель высшей категории,
Тамберг Олег Анатольевич, преподаватель физической культуры, преподаватель первой категории,
Рыбалко Анна Сергеевна, преподаватель физической культуры, преподаватель высшей категории
Мамаева Елена Евгеньевна, преподаватель физической культуры,
Доля Дмитрий Сергеевич, преподаватель физической культуры,

г. Ростов-на-Дону 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД.07 Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012г. № 24480), рекомендаций 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 Минобрнауки России от 17.03.2015 г. № 06-259)

Рабочая программа учебной дисциплины «ОУД.07 Физическая культура» разработана с учетом примерной программы, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральным институтом развития образования» (ФГАУ «ФИРО») (Протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) с уточнениями, одобренными Научно-методическим советом Центра профессионального образования и систем квалификаций ФГАУ «ФИРО» (протокол № 3 от 25 мая 2017 г.)

Организация-разработчик: финансово-экономический колледж РГЭУ (РИНХ)

Разработчики:
Пальчиков Василий Сидорович, преподаватель физической культуры, преподаватель высшей категории,
Тамберг Олег Анатольевич, преподаватель физической культуры, преподаватель первой категории,
Мамаева Елена Евгеньевна, преподаватель физической культуры,
Доля Дмитрий Сергеевич, преподаватель физической культуры,
Рыбалко Анна Сергеевна, преподаватель физической культуры, преподаватель высшей категории.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……4

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…...10

3. УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..….29

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ……. 30

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям среднего профессионального образования.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями СПО для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: Дисциплина «Физическая культура» относится к циклу общих учебных дисциплин программы, подготовки специалистов среднего звена по специальностям 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), 38.02.06 Финансы, 38.02.07 Банковское дело.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины

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;

- овладениесистемойпрофессиональноижизненнозначимыхпрактическихумений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоениесистемызнанийозанятияхфизическойкультурой,ихролиизначениив формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной испортивнойдеятельности,овладениенавыкамитворческогосотрудничествавколлективныхформах занятий физическими упражнениями.

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ, с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен ***уметь:***

– 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);

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

– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.

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 совершенствованиюдвигательнойактивностисвалеологическойипрофессиональнойнаправленностью, 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;
- готовностьиспособностьксамостоятельнойинформационно-познавательнойдеятельности,включаяумениеориентироватьсявразличныхисточникахинформации, 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 экономики, 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).

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

очная форма обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов

заочная форма обучения:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 4 часа;
самостоятельной работы обучающегося 113 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	**Объем часов**	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**117**	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**117**	**4**
в том числе:		
практические работы	115	4
теоретическое обучение	**2**	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**-**	**113**
в том числе:		
Индивидуальный проект	-	-
Консультации	**-**	**-**
Итоговая аттестация *в форме зачета / дифференцированного зачета*		

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы		**2**	
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности Основы здорового образа жизни	**Теоретическое занятие №1** основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	2	2 2
Раздел 2. Легкая атлетика		**20**	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование,	**Практическое занятие №2** биомеханические основы техники бега: техника низкого старта; старты и стартовые ускорения	2	
	Практическое занятие №3 бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	

специальные упражнения	**Практическое занятие №4** бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	
Тема 2.2Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок	**Практическое занятие №5** техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
	Практическое занятие №6 техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	**Практическое занятие №7** специальные упражнения: способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление	**Практическое занятие №8** способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	2	

Тема 2.5 Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)	**Практическое занятие №9** признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	2	
Тема 2.6 Контрольные занятия	**Практические занятия №10** выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	*2*	
	Практические занятия №11 выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	*2*	
Раздел 3 Гимнастика		**30**	
Тема 3.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения.	**Практические занятия №12** «Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.	*2*	

Размыкания и смыкания	**Практические занятия №13** Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).	*2*	
	Практические занятия №14 Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.	*2*	
	Практические занятия №15 Выполнение размыкания по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	*2*	
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	**Практические занятия №16** Изучение основных положений рук, ног, терминологии.	*2*	
	Практические занятия №17 Проведение с группой общеразвивающие упражнению, комплекс ОРУ.	*2*	
	Практические занятия №18 Проведение по одному общеразвивающие упражнению, комплекс ОРУ.	*2*	
	Практическое занятие №19 составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	2	

Тема 3.4 Техника акробатических упражнений.	**Практические занятия №20** Выполнение акробатических упражнений : кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат;	2	
	Практические занятия №21 Изучение и соблюдение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	*2*	
Тема 3.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	**Практическое занятие №22** составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	2	
Тема 3.6 Техника опорного прыжка	**Практические занятия №23** разбег, наскок, отталкивание, приземление;	*2*	
	Практические занятия №24 подводящие и специальные упражнения; правила техники безопасности; уметь страховать партнера	*2*	
Тема 3.7 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов	**Практические занятия №25** проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	*2*	
	Практические занятия №26 проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой **Зачет**	*2*	

II семестр			
Раздел 3 Баскетбол		**30**	
Тема 3.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	**Практическое занятие № 27** Изучение техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
Тема 3.2 Передачи мяча	**Практические занятия№28** Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу	*2*	
	Практические занятия№29 Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу	*2*	
Тема 3.3 Ведение мяча	**Практическое занятие №30** Выполнение передачи мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»	*2*	
	Практическое занятие №31 Выполнение передачи одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	*2*	
	Практические занятия№32 Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; с изменением высоты отскока; Выполнение обводки соперника с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча	2	
Тема 3.4 Техника штрафных бросков	**Практические занятия№33** Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	*2*	

Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	**Практические занятия №34** Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);	*2*	
	Практические занятия №35 Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков)**;**командные действия (позиционное и стремительное нападение).	*2*	
Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры	**Практическое занятие №36** Тактика игры;	2	
	Практическое занятие №37 Правила судейства;	**2**	
Тема 3.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	**Практические занятия:№38** Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость ,прыгучесть, сила	*2*	
	Практические занятия:№39 Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость ,прыгучесть, сила	*2*	
Тема 3.8 Контрольные занятия	**Практическое занятие № 40** Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	

	Практическое занятие № 41 Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	
Раздел 5. Волейбол		**34**	
Тема 5.1 Стойки игрока и перемещения	**Практическое занятие № 42** Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2	
Тема 5.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	**Практические занятия №43** Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу двумя руками.	*2*	
	Практическое занятие №44 Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками.	*2*	
	Практическое занятие №45 Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками.	*2*	
Тема 5.3 Нижняя прямая и боковая подача	**Практические занятия №46** Совершенствование техники нижней подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	*2*	
	Практическое занятие №47	*2*	

	Совершенствование техники прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).		
	Практическое занятие №48 Совершенствование техники боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	*2*	
Тема 5.4 Верхняя прямая подача	**Практическое занятие № 49** Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	
	Практическое занятие № 50 Совершенствование техники подачи	2	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении	**Практическое занятие № 51** Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры;	2	
	Практическое занятие №52 Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом);	2	
	Практическое занятие №53 Знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	2	
	Практическое занятие №54 Выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований	2	
Тема 5.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила	**Практическое занятие №55** Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	**2**	

соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства	**Практическое занятие №56** Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	**2**	
Тема 5.7 Контрольные занятия	**Практическое занятие №57** Выполнение передачи мяча в парах	**2**	
	Практическое занятие №58 Выполнение приема мяча снизу и сверху, верхняя прямая подача	**2**	
№59	**Дифференцированный зачет**	**1**	
	Зачет / Дифференцированный зачет	**3**	
	Всего:	**117**	

2.2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические основы		**2**	
Тема 1.1 Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности Основы здорового образа жизни	**Самостоятельное занятие №1** основные понятия: физическая культура и спорт; физическое воспитание, самовоспитание и самообразование; ценности физической культуры, ценностное отношение и ориентация, физическое развитие, физическая и его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. основные понятия: основные понятия, относящиеся к спорту: физическая культура, физическая подготовка, физические способности, тренировка, тренировочная нагрузка, соревновательная деятельность, спорт, физическое совершенство.	2	2 2
Раздел 2. Легкая атлетика		**20**	
Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование,	**Самостоятельное занятие №2** биомеханические основы техники бега: техника низкого старта; старты и стартовые ускорения	2	
	Самостоятельное занятие №3 бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	

специальные упражнения	**Самостоятельное занятие №4** бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	2	
Тема 2.2Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок	**Самостоятельное занятие №5** техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
	Самостоятельное занятие №6 техника бега на средние и длинные дистанции; старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	2	
Тема 2.3 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	**Самостоятельное занятие №7** специальные упражнения: способы прыжков в высоту («перешагивание», «перекидной», «фосбери-флоп»); техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление	2	
Тема 2.4 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление	**Самостоятельное занятие №8** способы прыжков в длину (“согнув ноги”, “прогнувшись”, “ножницы”); техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	2	

Тема 2.5 Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты)	**Самостоятельное занятие №9** признаки работоспособности, усталости, утомления; средства физической культуры для коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты).	2	
Тема 2.6 Контрольные занятия	**Самостоятельное занятия №10** выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.; выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;	*2*	
	Самостоятельное занятия №11 выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту; выполнение контрольного норматива в прыжках в длину;	*2*	
Раздел 3 Гимнастика		**30**	
Тема 3.1 Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения.	**Самостоятельное занятия №12** «Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.	*2*	

Размыкания и смыкания	**Самостоятельное занятия №13** Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три).	*2*	
	Самостоятельное занятия №14 Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь дроблением и сведением. Перестроение из колонны в круг. Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.	*2*	
	Самостоятельное занятия №15 Выполнение размыкания по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	*2*	
Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	**Самостоятельное занятия №16** Изучение основных положений рук, ног, терминологии.	*2*	
	Самостоятельное занятия №17 Проведение с группой общеразвивающие упражнению, комплекс ОРУ.	*2*	
	Самостоятельное занятия №18 Проведение по одному общеразвивающие упражнению, комплекс ОРУ.	*2*	
	Самостоятельное занятие №19 составить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	2	

Тема 3.4 Техника акробатических упражнений.	**Самостоятельное занятия №20** Выполнение акробатических упражнений : кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат;	2	
	Самостоятельное занятия №21 Изучение и соблюдение техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	*2*	
Тема 3.5 Самостоятельное составление и выполнение простейших комбинаций из изученных упражнений	**Самостоятельное занятие №22** составить простейшую комбинацию из акробатических упражнений.	2	
Тема 3.6 Техника опорного прыжка	**Самостоятельное занятия №23** разбег, наскок, отталкивание, приземление;	*2*	
	Самостоятельное занятия №24 подводящие и специальные упражнения; правила техники безопасности; уметь страховать партнера	*2*	
Тема 3.7 Самостоятельное проведение подготовительной части урока с группой студентов	**Самостоятельное занятия №25** проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	*2*	
	Самостоятельное занятия №26 проведение подготовительной части урока по гимнастике с группой	*2*	

Раздел 3 Баскетбол		**30**	
Тема 3.1 Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты	**Самостоятельное занятие № 27** Изучение техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	2	
Тема 3.2 Передачи мяча	**Самостоятельное занятия№28** Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу	*2*	
	Самостоятельное занятия№29 Выполнение передачи мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху; передача мяча двумя руками снизу	*2*	
Тема 3.3 Ведение мяча	**Самостоятельное занятие №30** Выполнение передачи мяча одной рукой от плеча; передача одной рукой от головы или сверху; передача одной рукой «крюком»	*2*	
	Самостоятельное занятие №31 Выполнение передачи одной рукой снизу; передача одной рукой сбоку; скрытая передача мяча за спиной.	*2*	
	Самостоятельное занятия№32 Совершенствование ведения мяча с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля; с изменением высоты отскока; Выполнение обводки соперника с изменением направления; с изменениям скорости; с поворотом и переводом мяча	2	
Тема 3.4 Техника штрафных бросков	**Самостоятельное занятия№33** Техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног).	*2*	

Тема 3.5 Тактика игры в защите и нападении	**Самостоятельное занятия №34** Техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты);	*2*	
	Самостоятельное занятия №35 Тактика нападения: индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков)**;**командные действия (позиционное и стремительное нападение).	*2*	
Тема 3.6 Основы методов судейства и тактики игры	**Самостоятельное занятие №36** Тактика игры;	2	
	Самостоятельное занятие №37 Правила судейства;	**2**	
Тема 3.7 Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств	**Самостоятельное занятия:№38** Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость ,прыгучесть, сила	*2*	
	Самостоятельное занятия:№39 Развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость ,прыгучесть, сила	*2*	
Тема 3.8 Контрольные занятия	**Самостоятельное занятие № 40** Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	
	Самостоятельное занятие № 41 Сдача нормативов: два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	2	

Раздел 5. Волейбол		**34**	
Тема 5.1 Стойки игрока и перемещения	**Самостоятельное занятие № 42** Совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок), (основная стойка, перемещение вперед, назад, вправо, влево).	2	
Тема 5.2 Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками	**Самостоятельное занятия №43** Совершенствование техники, приемов и передачи мяча снизу двумя руками.	*2*	
	Самостоятельное занятие №44 Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками.	*2*	
	Самостоятельное занятие №45 Совершенствование техники, приемов и передачи мяча сверху двумя руками.	*2*	
Тема 5.3 Нижняя прямая и боковая подача	**Самостоятельное занятия №46** Совершенствование техники нижней подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	*2*	
	Самостоятельное занятие №47 Совершенствование техники прямой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	*2*	
	Самостоятельное занятие №48 Совершенствование техники боковой подачи мяча (стойка во время подачи, работа рук и ног).	*2*	

Тема 5.4 Верхняя прямая подача	**Самостоятельное занятие № 49** Совершенствование техники верхней прямой подачи (стойка, работа рук и ног).	2	
	Самостоятельное занятие № 50 Совершенствование техники подачи	2	
Тема 5.5. Тактика игры в защите и нападении	**Самостоятельное занятие № 51** Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры;	2	
	Самостоятельное занятие №52 Знать тактику игры в защите и нападении; знать технику игры; Совершенствование тактики игры в защите и нападении (подача в зону, нападающий удар, блокирование игрока с мячом);	2	
	П Самостоятельное занятие №53 Знать правила судейства; выполнять приемы передачи мяча; выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований.	2	
	Самостоятельное занятие №54 Выполнять нижнюю прямую и боковую, верхнюю прямую подачи; участвовать в судействе соревнований	2	
Тема 5.6 Основы методики судейства по избранному виду спорта. Правила соревнований. Техника и тактика игры. Практика судейства	**Самостоятельное занятие №55** Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	**2**	
	Самостоятельное занятие №56 Судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры.	**2**	
Тема 5.7 Контрольные занятия	**Самостоятельное занятие №57** Выполнение передачи мяча в парах	**2**	

	Практическое занятие №58 Выполнение приема мяча снизу и сверху, верхняя прямая подача	**2**	
№59	**Дифференцированный зачет**	**1**	
	Дифференцированный зачет	**1**	
	Всего:	**117**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева *А*. *А*. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ОИЦ «Академия», 2017.
2. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): Учебник. – ООО «КноРус», 2015.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2015.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2013.
2.Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2013.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2012.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2012.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2011.
6. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2012
7. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2012.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (очного отделения)**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения (заочного отделения)**
уметь:		
– 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);	Результат выполнения **Практическое занятие № 1 №2 №3№4, 26,27,28,29,33,34,36,37 Самостоятельная работа обучающихся №1: №2 ,11,12**	**Самостоятельная работа №3: №4: №5:№6: №7: №8: №16 : №20: №22:**
– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	**Самостоятельная работа обучающихся №1: 9, №3,17: Практическое занятие № 5,23,24,32,47,49**	**Самостоятельная работа №7: №8: №17: №19: №23**
– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности.	**Практическое занятие № 8, 9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,25,40,41, 42,43,44,45,46,50,5152,53,54,55,56 Самостоятельная работа обучающихся №4,16,19**	**Самостоятельная работа№9:№10,№11, №12,№13,№14№24: №25: №26: №27: № 28: № 29: №31: №32: №33: №34:**

знать:		
– современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Результат выполнения Лекция 1,2, **Практические занятия:23,24**	**Самостоятельная работа №1: №2: №7: №8: №17:№21: №30:**
– основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	Результат выполнения Лекция 1,2, **Практические занятия:23,24**	**Самостоятельная работа №1: №2: №7:№8:№15 №17:№18:№21: №30:**