

БОРОВИЧСКИЙ АВТОМОБИЛЬНО-ДОРОЖНЫЙ КОЛЛЕДЖ

УТВЕРЖДАЮ

Директор БАДК

_____ А.И. Макаров

_____ 20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

«Общий гуманитарный и социально-экономический цикл»

Основной профессиональной образовательной программы по специальности

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Боровичи

2015

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	15

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 54.02.01 «Дизайн» (по отраслям).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка – 258 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 172 часа;

- самостоятельная работа - 86 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
- лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>	
- практические занятия	170
- контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	86
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнения данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
Итоговая аттестация в форме	дифференцированного зачёта

2.1.1 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение обучающимися образовательной программы «Физическая культура» общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6	Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности			
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценность физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» системе среднего профессионального образования.</p>	2	<i>репродуктивный</i>
	<i>Лабораторные работы – не предусмотрено</i>		
	<i>Практические занятия – не предусмотрено</i>		
	<i>Контрольные работы – не предусмотрено</i>		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.</p> <p>2. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.</p>	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.</p>		<i>продуктивный</i>
	<i>Лабораторные работы – не предусмотрено</i>		
	<p>Практические занятия по лёгкой атлетике</p> <p>1. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и</p>	12	

	<p>способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	6	
Тема 2.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	<p>Баскетбол</p> <p>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p>		
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	<p>Практические занятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры. 	12	
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.</p>	6	
Тема 2.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	<p>Теоретические действия</p> <p>Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия</p> <p>Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.</p>	8	
	Лабораторные работы – не предусмотрено –		

	Практические занятия 1. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 2. Выполнение президентских тестов.	12	
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	8	
Раздел 3. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 3.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры	18	
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.	10	
Тема 3.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	Практические занятия по лёгкой атлетике 1. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию	12	

	<p>техники двигательных действий.</p> <p>2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. <p>- воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.</p>		
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	5	
Тема 3.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Теоретические действия Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		<i>продуктивный</i>
	Двигательные действия Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		
	Лабораторные работы – не предусмотрено –		
	Практические занятия 3. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 4. Выполнение президентских тестов.	8	
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
Раздел 4. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 4.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	Практические занятия по лёгкой атлетике 4. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 5. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	8	

	<p>6. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.</p>	4	
<p>Тема 4.2. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p>	4	<i>продуктивный</i>
	<p>Баскетбол</p> <p>Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p>		
	Лабораторные работы – не предусмотрено		
	<p>Практические занятия</p> <p>4. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры.</p> <p>5. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.</p> <p>6. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. <p>4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт.</p> <p>5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры.</p>	8	
	Контрольные работы – не предусмотрено		
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.</p>	4	
Тема 4.3.	Содержание учебного материала		

Общая физическая подготовка	Теоретические действия Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.		<i>продуктивный</i>
	Двигательные действия Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 5. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 6. Выполнение президентских тестов.	4	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 5. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 5.1. Спортивные игры	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.		
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия по волейболу 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры.	18	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.	8	
Тема 5.2. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		

	Лабораторные работы– <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия по лёгкой атлетике 1. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой.	8	
	Контрольные работы– <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 5.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Теоретические действия Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы– <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 2. Выполнение президентских тестов.	6	
	Контрольные работы– <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	2	
Раздел 6. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			
Тема 6.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бег по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.		<i>продуктивный</i>
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия по лёгкой атлетике 1. На каждом занятии планируется решение по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой.	10	

	<p>3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание выносливости в процессе занятий лёгкой атлетикой. - воспитание координаций движений в процессе занятий лёгкой атлетикой. 		
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	6	
Тема 6.2. Спортивные игры	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	Баскетбол Перемещение по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.		
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры.	14	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.	6	
Тема 6.3. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		<i>продуктивный</i>
	Теоретические действия Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.		
	Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 2. Выполнение президентских тестов.	8	
	Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	

<p>Раздел 7. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</p>			
<p>Тема 7.1. Спортивные игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите и нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Лабораторные работы – <i>не предусмотрено</i></p> <p>Практические занятия по волейболу 1. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, технико-тактических приёмов игры. 2. На каждом занятии планируется сообщение теоретических сведений, предусмотренных настоящей программой. 3. На каждом занятии планируется решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: - воспитание быстроты в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание выносливости в процессе занятий спортивными играми.. - воспитание координаций движений в процессе занятий спортивными играми. 4. В зависимости от задач занятия проводятся тренировочные игры, двусторонние игры на счёт. 5. После изучения техники отдельного элемента проводится выполнения контрольных нормативов по элементам техники спортивных игр, технико-технических приёмов игры.</p> <p>Контрольные работы – <i>не предусмотрено</i></p> <p>Самостоятельная работа обучающихся 1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельной работы.</p>	<p></p> <p></p> <p>10</p> <p></p> <p>4</p> <p></p>	<p></p> <p><i>продуктивный</i></p> <p></p> <p></p> <p></p> <p></p>
<p>Тема 7.2. Общая физическая подготовка</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Теоретические действия Физические качества и способности человека и основы методики их восприятия. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности.</p> <p>Двигательные действия Комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Президентские тесты.</p> <p>Лабораторные работы– <i>не предусмотрено</i></p> <p>Практические занятия 1. Комплексы обще развивающих упражнений самостоятельно, в парах, с предметами. 2. Выполнение президентских тестов.</p> <p>Контрольные работы– <i>не предусмотрено</i></p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p>6</p> <p></p>	<p></p> <p><i>продуктивный</i></p> <p></p>

Самостоятельная работа обучающихся 1. Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.	4	
Всего:	258	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование

Баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; скакалки, коврики; шведская стенка, секундомеры, ракетки для настольного тенниса, мячи для тенниса, дорожка резиновая с разметкой для прыжков; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки;
- табло.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Коробейников М.К. и др. Физическое воспитание: учеб.пос. СПО. – М: Высшая школа, 1984 г.
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 класс: электр. учеб.-М: просвещение, 2012.

Дополнительные источники:

1. Аэробика – идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шibaков, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. – Тамбов: Изд-во Тамб. гос. тех. ун-та, 2008. – 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики её воспитания: Методические рекомендации. – Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. – 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.
4. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. – Ульяновск: УлГТУ, 2006. – 30 с.
5. Программное и организационно-методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» (Текст) / Под ред. И.П. Залетаева, А.П. Зотова, М.В. Анисимовой, О.М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. – 2006. – 160 с.
6. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. – Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2007. – 23 с.
7. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. – Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. – 15 с.

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
знать: - о роле физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Оценка подготовленных студентами фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных ценностей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентам занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): - бега на короткие, длинные и средние; - дистанции; прыжков в длину. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, подачи, передачи). Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм.