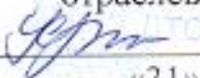
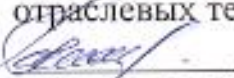


Министерство образования и науки Республики Татарстан
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
«Дрожжановский техникум отраслевых технологий»

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора ГАПОУ
«Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
 А.В. Черланов
«31» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УТР
ГАПОУ «Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
 Р.И. Нигманов
«31» августа 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УМР
ГАПОУ «Дрожжановский техникум
отраслевых технологий»
 А.В. Черланов
«31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 Физическая культура

Специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания

Квалификация: техник - технолог
Форма обучения — очная
Нормативный срок обучения
3 года 10 месяцев на базе
основного общего образования

Рабочая программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО 19.02.10 Технология продукции общественного питания от 21.07.2015 г.)

Организация-разработчик: ГАПОУ «Дрожжановский техникум отраслевых технологий»

Разработчик: Салахов И.Н. – преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ «Дрожжановский техникум отраслевых технологий».

Рабочая программа рассмотрена на заседании методического объединения общеобразовательных дисциплин.

Протокол №1 от « » августа 2020 г.

Председатель методического объединения _____ Д.К. Аббазова

Рабочая программа рассмотрена и принята на заседании педсовета.

Заседание Педсовета. Протокол №1 от « » августа 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения программы учебной дисциплины	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины	5
1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины	9
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	10
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	10
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	11
2.3. Содержание профильной составляющей	30
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	34
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	35

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура является частью общеобразовательного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по всем специальностям технического профиля среднего профессионального образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГСС среднего общего образования.

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с техническим профилем профессионального образования.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый.

Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплиной - основы безопасности жизнедеятельности.

Изучение учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура завершается промежуточной аттестацией в форме дифференциального зачета в рамках освоения ППССЗ на базе основного общего образования.

1.3. Планируемые результаты освоения учебной дисциплины

Планируемые результаты освоения учебной дисциплины:

личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные результаты:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные результаты:

– 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).

Освоение содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает формирование и развитие универсальных учебных действий в контексте преемственности формирования общих компетенций.

Виды универсальных учебных действий	Общие компетенции (в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии)
Личностные УУД 1 Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; УУД 2 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; УУД 3 Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; УУД 4 Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; УУД 5 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; УУД 6 Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; УУД 7 Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; УУД 8 Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; УУД 9 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; УУД 10 Принятие и реализация ценностей	ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес; ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность; ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; УУД 11 Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; УУД 12 Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; УУД 13 Готовность к служению Отечеству, его защите;	
Метапредметные: УУД 14 Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; УУД 15 Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; УУД 16 Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; УУД 17 Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; УУД 18 Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; УУД 19 Умение использовать средств информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;	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 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
Предметные: УУД 20 Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; УУД 21 Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития; ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; УУД 22 Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; УУД 23 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).	профессиональной деятельности, ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
---	---

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка студента - 176 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная нагрузка - 117 часов;
- самостоятельная работа студента - 59 часов.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	117
контрольные работы	не предусмотрено
индивидуальный проект	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	59
в том числе:	
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам, с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, занятия дополнительными видами спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	59
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Легкая атлетика		27	
Тема 1.1 Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки (ОФП)	Содержание учебного материала: Введение Разновидности бега, прыжков, тестирование общей физической подготовки(ОФП) Практическое занятие: 1. Знакомство с системой организации физической культуры в колледже, требованиями и содержанием программного материала по изучению дисциплины, с системой оценки по предмету. 2. Специфика и социальная значимость физической культуры. 3. Первичный инструктаж по технике безопасности. 4. Разновидности бега и прыжков. 5. Тесты: челночный бег 3x10, прыжок в длину сместа	2	репродуктивный
Тема 1.2 Развитие скоростно-силовых качеств, тестирование ОФП	Лабораторные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Поиск информации и ознакомление с современными оздоровительными системами физического воспитания. 2. Выполнение комплекса упражнений на силу. 3. Беговые задания	2	
	Практическое занятие: 1. Разновидности ходьбы, бега, прыжков. 2. Тесты: юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке	2	
	Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации технике бега на коротки дистанции. 2. Беговые задания	не предусмотрено не предусмотрено 1	

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Разновидности бега. 3. Повторный бег на отрезках 2х100м. 4. Бег, прыжки с заданием на дистанции 30м	2	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике прыжков в длину с разбега, способом «согнув ноги». 2. Беговые задания	1	
Тема 1.4 Развитие быстроты, техника прыжков в длину, с разбега	Практическое занятие: 1. Бег за лидером 2х60м, в парах. 2. Линейные эстафеты сбегом. 3. Повторный бег на отрезках 2х100м 4. Теоретические сведения о технике выполнения прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике прыжков в высоту. 2. Беговые задания	1	
Тема 1.5 Контрольный норматив на дистанции 100м, техника прыжков в высоту	Практическое занятие: 1. Повторить технику бега на коротких дистанциях. 2. Специальные упражнения бега. 3. Бег 100м на время. 4. Теоретическими сведениями о технике прыжков в высоту	2	репродуктивный, продуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации технике бега на средние дистанции, методике развития скоростной выносливости. 2. Беговые задания	1	
Тема 1.6 Развитие скоростной выносливости, бег на средние дистанции	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Дыхательные упражнения. 3. Контроль нагрузки по ЧСС. 4. Бег в чередовании с ходьбой 400м, 800м. 5. Повторный бег 400м навремя Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации правилах эстафетного бега. 2. Беговые задания	2	репродуктивный, продуктивный
		не предусмотрено	
		не предусмотрено	
		1	
Тема 1.7 Правила эстафетного бега	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения. 2. Прием и передача эстафеты в колонне стоя на месте, в движении, в «коридоре». 3. Эстафеты 4x100м, 4x200м Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	2	репродуктивный
		не предусмотрено	
		не предусмотрено	
		1	
Тема 1.8 Эстафетный бег в условиях соревнования	Практическое занятие: 1. Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. 2. Сформировать команды.	2	продуктивный

	3. Провести соревнования: эстафета 4x400м			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации в правилах проведения игр по настольному теннису. 2. Игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях играх по настольному теннису		1	
Раздел 2 Настольный теннис			18	
Тема 2.1 Правила проведения игр по настольному теннису, участие в играх	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. 2. Теоретические сведения о правилах и системах проведения игр и ведения счета в настольном теннисе. 3. Установка оборудования. 4. Игры по упрощенным правилам		2	репродуктивный
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации об упражнениях и методике развития гибкости. 2. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 3. Выполнить игровые задания с теннисным мячом		1	
Тема 2.2 Развитие гибкости, способы передвижения и владения мячом	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Выполнение подачи и прием мяча в сочетании с передвижением, с партнером, от стены. 3. Игры по упрощенным правилам. 4. Теоретические сведения о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику		2	репродуктивный

	вредных привычек, профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить комплекс упражнений на гибкость. 2. Выполнить игровые задания с теннисным мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях играх по настольному теннису	1	
Тема 2.3 Развитие силы, технические приемы в защите и нападении	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом	2	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о правилах игры и судейства в настольном теннисе, технике основных технических приемов и тактических действий. 2. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике. 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях играх по настольному теннису	1	
Тема 2.4 Развитие координации, тактические действия защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений и заданий на скакалке. 2. Игры по правилам, по круговой системе, групповым методом	2	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Повторить правила игры и судейства в настольном теннисе, систему проведения соревнований. 2. Выполнить тестовые задания по ОФП	1	
Тема 2.5	Практическое занятие:	2	репродуктивный

Контрольные нормативы по ОФП, игры в н/теннис	1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши).стибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке(девушки).		продуктивный
	2. Игры по правилам, по круговой системе, с равным соперником и в парномразряде	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	1	
Тема 2.6 Игры по н/теннису в условиях соревнования	Самостоятельная работа обучающихся:		продуктивный
	1. Ответить на вопросы по темен/теннис..		
	2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях играх по настольному теннису, тренировка всудействе.	2	
	Практическое занятие:		
	1. Ответить на вопросы покарточке.		
	2. Организовать и провести соревнование пон/теннису.		
	3. Судейство игр и ведениесчета		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информациио правилах проведения игр по баскетболу.		
	2. Беговые задания, прыжковыеупражнения.		
Раздел 3 Баскетбол	3. Задания смячом	30	репродуктивный
	Практическое занятие:		
	1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях побаскетболу.	4	
	2. Правила игры, организация и проведениесоревнований.		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом в баскетболе	3. Ведениемяча.		
	4. Передачамяча.		
	5. Бросок вколью		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации об основных способах передвижения и владения мячом, системах организации и проведения соревнований по баскетболу. 2. Передвижения и задания с мячом		
Тема 3.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Подвижные игры с элементами баскетбола. 3. Стрибол. 4. Игра на 2 кольца без ведений	2	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Задания с мячом. 2. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке	1	
Тема 3.3 Развитие быстроты, технические приемы защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения о принципах самостоятельных занятий их гигиене. 2. Технические приемы в защите: выбивание, вырывание, перехват, заслон, накрывание, блокировка. 3. Технические приемы в нападении: обход слева, справа, с поворотом, обманные движения. 4. Игры по схеме 1х1, 1х2, 3х3, 5х5	2	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по теме «Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена», техника выполнения индивидуальных приемов защиты и нападения в игровом баскетболе. 2. Задания с мячом. 3. Выполнение контрольных нормативов по специальной подготовке	1	
Тема 3.4 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Практическое занятие: 1. Контрольные нормативы по специальной подготовке	2	репродуктивный, продуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	

Тема 3.5 Развитие координации, тактические действия в защите	Контрольные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о командных тактических действиях защиты в баскетболе: зонная защита, персональная защита		
	2. Комплекс упражнений соскалкой.		
Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении	3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях играх по баскетболу, тренировка всудействе.	2	репродуктивный
	Практическое занятие:		
	1. Повторить индивидуальные действия в защите.		
	2. Командные действия в защите: персональная, зонная защита.		
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	3. Игры по упрощенным правилам.		
	4. Теоретические сведения о факторах регуляции нагрузки		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Тема 3.6 Развитие координации, тактические действия в нападении	Самостоятельная работа обучающихся:	1	репродуктивный
	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о командных тактических действиях нападения в баскетболе, ознакомиться с факторами регуляции нагрузки во время занятий физическими упражнениями.		
	2. Комплекс упражнений соскалкой.		
	3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях играх по баскетболу, тренировка всудействе.	2	
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	Практическое занятие:		репродуктивный
	1. Повторить индивидуальные действия в нападении.		
	2. Командные действия в нападении: быстрый прорыв, 2х3, 3х2.		
	3. Игры по упрощенным правилам		
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	Лабораторные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Подготовка к тестированию, выполнение тестовых заданий по ОФП	2	
Тема 3.7 Контрольные нормативы по ОФП, игры по правилам	Практическое занятие:		репродуктивный
	1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, подтягивание на высокой перекладине (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки).		

	2. Двусторонняя игра, судейство		репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища. 2. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях играх по баскетболу, тренировка всудействе.	1	
Тема 3.8 Развитие силы, игры по правилам	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине. 2. Технические приемы и тактические действия в защите и нападении. 3.		2
	Двусторонняя игра		не предусмотрено не предусмотрено
	Лабораторные работы		
	Контрольные работы		
Тема 3.9 Игры в условиях Соревнования.	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по теме баскетбол. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса 3. Дополнительные тренировочные занятия, участие в соревнованиях играх по баскетболу, тренировка всудействе.		1
	Практическое занятие: 1. Ответить на вопросы по карточке. 2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство и ведение счета. 3. Соревнование.		3
	Лабораторные работы		не предусмотрено не предусмотрено
	Контрольные работы		
Раздел 4 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Лыжная подготовка: ее влияние на здоровье, техника лыжных ходов и безопасности, приемы оказания первой помощи при травмах и обморожениях». 2. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам		1
			3

Тема 4.1 Лыжная подготовка	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения о влиянии лыжной подготовки на здоровье, технике лыжных ходов, техника безопасности, оказания первой помощи при травмах и обморожениях 2. Просмотр видеоматериалов. 3. Знакомство с лыжным инвентарем, правилами его использования. 4. Показ и имитация лыжных ходов, стоя на месте, в движении приемов оказания первой помощи при травмах и обморожениях Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по технике лыжных ходов и тактике лыжных гонок. 2. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам	2 не предусмотрено не предусмотрено 1	репродуктивный
Раздел 5 Волейбол Тема 5.1 Способы передвижения и владения мячом в волейболе	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу. 2. Теоретические сведения о правилах игры и проведении соревнований по волейболу. 3. Беговые задания. 4. Верхняя, нижняя передача мяча Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по правилам игры и судейства, системах организации и проведения соревнований по волейболу. 2. Передвижения и задания с мячом	4 не предусмотрено не предусмотрено 2	репродуктивный
Тема 5.2 Развитие скоростно-силовых способностей, игры по упрощенным правилам	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Передвижения и задания с мячом 3. Верхняя, нижняя подача мяча. 4. Линейные эстафеты с элементами волейбола, игровые задания.	2	репродуктивный

	игра по упрощенным правилам. 5. Теоретические сведения о самоконтроле, его методах, показателях и критериях оценки			репродуктивный	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	1		
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации технике выполнения подачи мяча, определить свой уровень физической подготовки, используя медицинские пробы. 2. Задания с мячом. 3. Контрольных нормативы по специальной подготовке				
Тема 5.3 Развитие координации, технические приемы защиты и нападения	Практическое занятие: 1. Прыжки, задания на скакалке. 2. Повторить основные способы передвижения и владения мячом. 3. Прием мяча после трех передач, с подачи, блокировка мяча, нападающий/удар. 4. Игра по упрощенным правилам		4	репродуктивный	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	2		
	Контрольные работы	не предусмотрено			
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений. 2. Задания с мячом. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу				2
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых упражнений на гимнастической скамейке. 2. Повторить технические приемы защиты и нападения в игровом бою 3. Игры по упрощенным правилам				
	Лабораторные работы	не предусмотрено	1		
Контрольные работы	не предусмотрено				
Тема 5.4 Развитие прыгучести, игры по упрощенным правилам	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу подобрать упражнения для развития прыгучести. 2. Комплекс прыжковых упражнений.			репродуктивный	

Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	3. Контрольные нормативы по специальной подготовке. 4. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	2	репродуктивный, продуктивный
	Практическое занятие: 1. Повторить основные способы передвижения и владения мячом в игре волейбол. 2. Контрольные нормативы по специальной подготовке: 10 верхних, нижних передач над собой, 7 подач мяча, игры по упрощенным правилам	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу подобрать упражнения для развития гибкости. 2. Комплекс упражнений на гибкость. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу	1	
Тема 5.6 Тактические действия в защите, развитие гибкости	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине. 2. Передача мяча через сетку только после двух передач, прием мяча с подачи, после передачи, блокировка. 3. Взаимодействие игроков 2ой линии. 4. Судейство игр и ведение счета, игры по упрощенным правилам	4	репродуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации о технике командных действий защиты в волейболе. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса на гимнастической перекладине. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	2	
Тема 5.7 Тактические действия в	Практическое занятие: 1. Беговые задания, прыжки на скакалке с заданием.	4	репродуктивный

нападения, развитие координации	2. Нападающий удар, передача мяча через сетку в трикасанья.		
	3. Взаимодействие игроков 1ой линии.		
	4. Игры по упрощенным правилам	не предусмотрено	
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации в технике индивидуальных и командных действий нападения в волейболе, подборать упражнения для развития координации.		
	2. Комплекс упражнений с скакалкой.		
Тема 5.8 Контрольные нормативы по ОФП, игры по волейболу	3. Нормативы по ОФП		репродуктивный, продуктивный
	Практическое занятие:	2	
	1. Нормативы по ОФП: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (юноши). сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке (девушки), прыжки на скакалке за 1 минуту.		
	2. Двусторонняя игра, судейство		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе		
Тема 5.9 Развитие силы, двусторонняя игра	Практическое занятие:	4	репродуктивный
	1. Комплекс упражнений на гимнастическом коврике, перекладине на силу мышц рук, ног и туловища.		
	2. Двусторонняя игра, судейство и ведение счета		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	1. Комплекс упражнений на развитие силы с гантелями.		
	2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях играх по волейболу, тренировка в судействе.		
Тема 5.10 Игры по волейболу	3. Ответить на вопросы по тематическому тесту.		
	Практическое занятие:	2	продуктивный
	1. Ответить на вопросы по карточке.		

в условиях соревнования		2. Организовать и провести соревнование по баскетболу, судейство и т.р. и ведение счета		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	1	
		1. Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Плавание. Влияние плавания на здоровье, методика обучения и техника основных способов плавания, техника безопасности, приемы спасения оказания первой помощи утопающему».		
		2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища		
Раздел 6			3	
Плавание				репродуктивный
Тема 6.1			2	
Плавание		Практическое занятие:		
		1. Теоретические сведения о влиянии плавания на здоровье, методике обучения и технике основных способов плавания.		
		2. Просмотр видеоматериалов.		
		3. Показ и имитация способов плавания, плавательных движений, приемов спасения и оказания первой помощи утопающему		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	1	
		1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по теме: «Методика обучения и техника основных способов плавания, правила плавания в открытых водоемах и бассейнах».		
		2. Комплекс упражнений на гибкость.		
		3. Посещение бассейна		
Раздел 7			33	
Гимнастика				
Тема 7.1		Практическое занятие:	2	репродуктивный
Техника упражнений на развитие гибкости		1. Правила подбора и выполнения упражнений на гибкость.		
		2. Комплекс упражнений на гимнастическом ковре		
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся:	1	

Тема 7.2 Комплекс упражнений и норматив на развитие гибкости	1. Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: "Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью, профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания". 2. Комплекс упражнений на гибкость	2	репродуктивный
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гимнастической стенке. 2. Норматив на развитие гибкости: наклон вперед из положения сидя	не предусмотрено	репродуктивный, продуктивный
	Лабораторные работы Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений с скакалкой. 2. Подготовка к тестированию, выполнение тестовые задания по ОФП	1	
Тема 7.3 Техника упражнений и норматив на развитие координации	Практическое занятие: 1. Правила подбора упражнений на развитие координации. 2. Комплекс упражнений с скакалкой. 3. Норматив на развитие координации: прыжки на скакалке за 1 мин. 4. Акробатические упражнения исследования	4	репродуктивный, продуктивный
	Лабораторные работы Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу ознакомиться с техникой акробатических упражнений. 2. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы. 3. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непродолжительных усилий	2	
	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения по теме, правила подбора и выполнения упражнений на развитие силы. 2. Комплекс упражнений на гимнастической перекладине	2	репродуктивный
Тема 7.4 Техника упражнений на развитие силы	Лабораторные работы Контрольные работы	не предусмотрено	репродуктивный, продуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации по	не предусмотрено	
		1	

	выполнению упражнений, соблюдению правил ТБ и методике развития силы. 2. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. 3. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных неперерывных усилий		
Тема 7.5 Силовая подготовка	Практическое занятие: 1. Крутоваттренировка 2. Силовые упражнения в парах Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Использовать интернет - ресурсы и дополнительную справочную литературу ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Правильная осанка, виды и причины нарушения осанки, средства профилактики и исправления осанки». 2. Подготовка к тестированию, выполнить тестовые задания по силовой подготовке	2 не предусмотрено не предусмотрено 1	репродуктивный
Тема 7.6 Контрольные нормативы по силовой подготовке	Практическое занятие: 1. Нормативы по силовой подготовке: приседание на 1 ноге с опорой о стену, поднимание туловища за 30сек, юнгоши - сгибание разгибание рук в упоре на брусьях, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе (юноши) Лабораторные работы Контрольные работы Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс из 10 упражнений на осанку и 5 упражнений на коррекцию зрения	2 не предусмотрено не предусмотрено 1	репродуктивный, продуктивный
Тема 7.7 Формирование навыка правильной осанки	Практическое занятие: 1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений. 3. Комплексы на осанку и коррекцию зрения Лабораторные работы	2 не предусмотрено	репродуктивный

Тема 7.8 Комплексы утренней и релаксационной гимнастики	Контрольные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Подобрать упражнения, составить и выполнить комплекс из 10 упражнений на осанку и 5 упражнений на коррекцию зрения		
	Практическое занятие:	2	
	1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений, комплексы утренней релаксационной гимнастики		
Тема 7.9 Комплексы вводной и производственной гимнастики	Лабораторные работы	не предусмотрено	репродуктивный
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Самостоятельный разбор и поиск информации по теме: «Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физической культуры» 2. Подобрать упражнения для комплексов утренней и релаксационной гимнастики.		
	Практическое занятие:	2	
Тема 7.10 Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике	1. Теоретические сведения по теме. 2. Правила подбора и выполнения упражнений, комплексы вводной и производственной гимнастики		продуктивный
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Подобрать и разучить упражнения для комплексов утренней, релаксационной и производственной гимнастики: комплексы утренней гимнастики (10 упражнений), комплекс релаксационной гимнастики (3 упражнения: стоя, сидя, лежа), комплекс производственной гимнастики (6-8 упражнений с учетом профессии)		
	Практическое занятие:	2	
	1. Составить и выполнить комплексы: утренней, релаксационной, производственной гимнастики, индивидуально или в группе		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	

Раздел 8		1. Беговые задания	15	
Кроссовая подготовка				
Тема 8.1 Эстафетный бег в условиях соревнования		Практическое занятие: 1. Повторить правила проведения и технику эстафетного бега. 2. Сформировать команды. 3. Провести соревнования: эстафета 4х400м	2	репродуктивный, продуктивный
		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Самостоятельный разбор и поиск дополнительной информации техники и тактике бега на длинных дистанциях. 2. Беговые задания. 3. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях полеткой атлетике	1	
		Практическое занятие: 1. Повторить технику дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по ЧСС. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800, 1200м, юноши – 1200, 1800м	2	репродуктивный
Тема 8.2 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ознакомиться с теоретическими сведениями по теме: «Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств». 2. Беговые задания. 3. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях полеткой атлетике	1	
		Практическое занятие: 1. Дыхательные упражнения, контроль нагрузки по ЧСС. 2. Равномерный бег 1000м, бег 1000м на время	2	репродуктивный
Тема 8.3 Развитие выносливости, бег на длинные дистанции		Лабораторные работы	не предусмотрено	
		Контрольные работы	не предусмотрено	

Тема 8.4 Развитие выносливости, техника метания гранаты	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ознакомиться с теоретическими сведениями о технике метания гранаты и толкания ядра, правила техники безопасности во время метания. 2. Беговые задания. 3. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях полеткой атлетике		1	репродуктивный
	Практическое занятие: 1. Повторить технику бег, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м без учета времени. 3. Теоретические сведения о технике метания гранаты		2	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ознакомиться с теоретическими сведениями о технике метания гранаты и толкания ядра, правила техники безопасности во время метания. 2. Беговые задания. 3. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях полеткой атлетике		1	
Тема 8.5 Контрольный норматив на дистанции 2000,3000м, техника толкания ядра	Практическое занятие: 1. Повторить технику бег, дыхания и распределения сил на дистанции. 2. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м навремя. 3. Теоретические сведения о технике толкания ядра		2	продуктивный
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания 2. Подготовка к тестированию, выполнение задания по ОФП		1	
			2	
Раздел 9 Дифференцированный зачет Тема 9.1 Дифференцированный зачет	Практическое занятие: 1. Зачетные задания: прыжок в длину с места, челночный бег 3х10м, юноши - подтягивание на высокой перекладине, девушки - сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамье		1	продуктивный

	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся:	1	
	1. Ответить на вопросы.		
	2. Беговые задания		
	Всего:	176	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины Физическая культура требует наличия спортивного зала, беговых дорожек на дистанции 100 метров, 400

метров.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
 - рулетка
 - волейбольные мячи
 - баскетбольные мячи
 - скакалки
 - теннисные сетки, ракетки мячи
 - гимнастические коврики
 - лыжи, лыжные ботинки и палки,
- Технические средства обучения:
- музыкальный центр
 - видеопроектор
 - персональный компьютер
 - экран
 - фотоаппарат
 - принтер

Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов

Ж.К.Холодов и В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта — М., 2010.
Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф.образования. — М., 2011.

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования».
Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

Интернет-ресурсы

ЭБС znanium.com разработка Научно-издательского центра ИНФРА-М.
www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения раскрываются через усвоенные знания и приобретенные умения, направленные на приобретение общих компетенций.

Результаты обучения (предметные) на уровне учебных действий	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Предметные: - 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).	устный ответ на практических занятиях, отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения), сдача контрольных нормативов, зачет, дифференцированный зачет

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол- во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые универсальные учебные действия
1.	Эстафетный бег в условиях соревнования	2	Деловая игра	УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23
2.	Игры по н/теннису в условиях соревнования	2	Деловая игра	УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23
3.	Игры в условиях соревнования	2	Деловая игра	УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23
4.	Лыжная подготовка	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	УУД 2, УУД 3, УУД 10, УУД 11, УУД 16, УУД 17, УУД 20
5.	Игры по волейболу в условиях соревнования	2	Деловая игра	УУД 4, УУД 9, УУД 12, УУД 18, УУД 19, УУД 23
6.	Плавание	2	Беседы с использованием интернет ресурсов	УУД 2, УУД 3, УУД 10, УУД 11, УУД 16, УУД 17, УУД 20
7.	Комплексы упражнений, нормативы по гимнастике	2	Деловая игра	УУД 6, УУД 9, УУД 15, УУД 19, УУД 20, УУД 21, УУД 22