

Министерство образования Московской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Московской области «Электростальский колледж»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

«Электростальский
колледж»

Л.А. Виноградова

« 31 » августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность среднего профессионального образования

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

базовой подготовки

Форма обучения очная

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |
| 4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 10 |
| 5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |
| 6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины БД.04. Физическая культура предназначена для изучения физической культуры в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, - программы подготовки специалистов среднего звена с учетом требований ФГОС по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована преподавателями для осуществления профессиональной подготовки специалистов среднего звена социально-экономического профиля.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина БД.04. Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура и «Основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования. В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной.
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных :**

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

• **предметных :**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне » (ГТО)

*В программу включено содержание, направленное на формирование у обучающихся **общих компетенций** (далее ОК), необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, — программы подготовки специалистов среднего звена:*

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 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 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии 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.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Особенности организации учебной дисциплины «Физическая культура»: урочная система. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся. В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

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

В учебном процессе используются следующие педагогические технологии:

- технология проблемного обучения, с целью помочь обучающимся полнее проявить свои способности, развивать самостоятельность, инициативу, творческий потенциал, исследовательские навыки;
- технология дифференцированного обучения, с целью обучения обучающихся планировать свое время для выполнения заданий, выбирать уровень подготовки на данном этапе;
- технология проектного обучения, с целью формирования у обучающихся умений построения моделей из различных профессиональных сфер;
- информационно-коммуникационные технологии, с целью активизировать познавательную деятельность, способствовать работе в самостоятельном режиме.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий. При изучении учебной дисциплины «Физическая культура» самостоятельная работа проводится с целью:

- формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры;
- осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда;
- формирование у студентов установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами:

теоретическая часть и практическая часть. Для организации учебно-тренировочных занятий студентов по физической культуре кроме обязательных видов спорта (легкой атлетики, кроссовой подготовки, лыж, плавания, гимнастики, спортивных игр) дополнительно предлагаются нетрадиционные (ритмическая и атлетическая гимнастика, ушу, стретчинг, армрестлинг, дартс и др)

В программе учебной дисциплины «Физическая культура» предусмотрены такие виды и формы внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся как: подготовка к аудиторным занятиям; работа над отдельными темами, разделами, вынесенными на самостоятельное изучение в соответствии с программой; подготовка ко всем видам контрольных испытаний; выполнение индивидуальных проектов; написание творческих работ (докладов, сообщений);

работа с учебной литературой и интернет-ресурсами, другие виды внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся.

1.4.Количество часов на освоение программы дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе: обязательной

аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часа;

самостоятельной работы обучающегося 117 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) | 234 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 113 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 117 |
| в том числе: | |
| 1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору) : | |
| Физическая культура личности. | |
| Ценностные ориентиры здорового образа жизни. | |
| Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической | |
| Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями. | |
| Международное спортивное студенческое движение. | |
| История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой | |
| Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного - двух спортсменов). | |
| Составления индивидуальных программ физического воспитания | |
| Развития двигательных качеств | |
| Разработки специальных комплексов упражнений | |
| Занятий корригирующей гимнастикой | |
| Совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений | |
| 2 Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики | |
| 3 Индивидуальные занятия в спортивных секциях | |
| 4 Самостоятельное выполнение упражнений : | |
| для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5- 6 раз) с относительно большими отягощениями; | |
| для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; | |
| для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями | |
| 5 Индивидуальное посещение бассейна | |
| <i>Итоговая аттестация в форме зачета</i> | |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | Теоретический | | |
| Тема 1.1. Теоретико-практические основы физической культуры | <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать, объяснять и адаптировать рекомендации по практическому использованию полученных знаний, наличие которых обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности; - включаться в здоровый образ жизни и в систематическое физическое самосовершенствование; - формировать научное мировоззрение, единство научно-практических знаний, позитивное ценностное отношение к физической культуре <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - целей и задач физической культуры, основных понятий, принципов, терминов, положений, ведущих научных идей, теории, раскрывающей сущность явлений в физической культуре, объективных связей между ними; - научных фактов, объясняющих необходимость формирования физической культуры личности | 4 | |
| | Содержание учебного материала: | 2 | |
| 1. | Физическая культура и спорт. Физическая культура личности; основы законодательства РФ о физической культуре и спорте; деятельная сущность физической культуры и спорта; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования; ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту | | 3 |
| 2. | Основы здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование при здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни | | 3 |
| 3. | Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных | | 3 |

| | | |
|---|--|----|
| | <p>соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов нашей страны в Олимпиадах</p> <p>4. Режим в трудовой и учебной деятельности. Рациональное питание и профессия</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору):</p> <p>Физическая культура личности.</p> <p>Ценностные ориентиры здорового образа жизни.</p> <p>Повышение физической и умственной работоспособности средствами физической культуры.</p> <p>Как заменить вредные привычки (курение, употребление спиртных напитков и наркотиков) занятиями физическими упражнениями.</p> <p>Международное спортивное студенческое движение.</p> <p>История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в мировой культуре.</p> <p>Выдающиеся советские и российские участники Олимпийских игр (на примере одного-двух спортсменов).</p> | 3 |
| | 2 | |
| <p>Раздел 2.</p> | <p>Методико-практический</p> | |
| <p>Тема 2.1. Методы и способы формирования умений средствами физической культуры</p> | <p>Умения:</p> <p>- владеть методами и средствами деятельности, приобретения в ней личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленного и творческого использования средств физической культуры и спорта, закреплять и совершенствовать их в процессе воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий во вне учебной деятельности, в быту, на отдых</p> <p>Знания:</p> <p>- методик овладения способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей, составления индивидуальных программ самовоспитания, регулирования психоэмоционального состояния, их оценки и коррекции</p> | 12 |
| | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Физические способности человека и их развитие. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии.</p> | 6 |
| | | 3 |

| | | | |
|-----------|--|--|---|
| | <p>Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств</p> | | |
| <p>2.</p> | <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Средства, методы и методика направленного формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивость к профессиональным заболеваниям, профессионально важных физических и психических качеств. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ППФ. Примерная схема составления программ для осуществления ППФ при конкретной специальности</p> | | 3 |
| <p>3.</p> | <p>Медико-практические занятия. Методика эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание, передвижение на лыжах). Составление индивидуальных программ физического самовоспитания, корригирующей гимнастики; составление и проведение простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью; проведение разминки в учебно-тренировочном занятии, оценка и коррекция телосложения при индивидуальном подходе к направленному развитию физических качеств, организация и проведение турпоходов. Основы методики оценки работоспособности, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Методы контроля над функциональным состоянием организма, за состоянием здоровья (стандарты, индексы, формулы), регулирование психоэмоционального состояния</p> | | 3 |
| | <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение контрольных упражнений на оценку общефизической и спортивно-технической подготовленности 2. Ознакомление с профессионально-значимыми двигательными навыками, профессиональными заболеваниями, профессионально важными физическими и психическими качествами 3. Составление индивидуального комплекса упражнений на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости 4. Ознакомление с методикой проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью | | 6 |

| | | |
|---|---|----|
| | <p>5. Ознакомление с методикой проведения разминки в учебно-тренировочном занятии</p> <p>6. Ознакомление с методикой оценки и коррекции телосложения</p> <p>7. Овладение методикой самомассажа</p> <p>8. Ознакомление с методикой оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции</p> <p>9. Ознакомление с методикой контроля над функциональным состоянием организма</p> <p>10. Ознакомление с методикой регулирования психоэмоционального состояния</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Написание сообщения на одну из тем (по выбору): Составления индивидуальных программ физического воспитания Развития двигательных качеств Разработки специальных комплексов упражнений Занятий корригирующей гимнастикой Совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений</p> <p>2. Выполнение упражнений в соответствии с индивидуальными программами физического самовоспитания, корригирующей гимнастики</p> | 6 |
| <p>Раздел 3.</p> | <p>Практический</p> | |
| <p>Тема 3.1. Легкая атлетика</p> | <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показать технику бега на короткие, средние, длинные дистанции, технику прыжков в длину с места и разбега, технику метания гранаты с разбега; - выполнить контрольные нормативы, согласно программе <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации самостоятельных занятий легкой атлетикой; - основ личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; - предупреждение травматизма при занятиях легкой атлетикой <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Бег. Бег на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м., 800 м). Техника бега – низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов). Переменный бег, повторный бег. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки. Бег на средние дистанции, на длинные дистанции: 500м., 1000м., 2000м., 3000м, кросс. Техника бега – старт, стартовое ускорение. Бег на различных участках дистанции, бег по</p> | 40 |
| | | 3 |

| | | | |
|--|--|----|---|
| | <p>пересеченной местности, финиширование. Бег на время: юноши – 100м., 1000м., 3000 м; девушки – 100м., 500м., 2000м.</p> <p>2. Прыжки. Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление. Подготовительные упражнения, применительно к избранному способу прыжка. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега. Специальные упражнения прыгуна в высоту. Совершенствование техники прыжка способом «перешагивание»</p> <p>3. Метание. Метание гранаты: техника - держание гранаты, разбег, скоростные шаги, финальное усилие, траектория полета. Специальные упражнения для обучения метанию гранаты с места, с 3-5 шагов разбега, с полного разбега. Метание гранаты на результат</p> | | 3 |
| <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отработка техники бега на короткие дистанции (100 м., 200 м., 400 м., 800 м). 2. Выполнение специальных упражнений бегуна (бег с ускорением, бег с ходу, с высокого и низкого стартов) 3. Переменный бег, повторный бег 4. Эстафетный бег, передача и прием эстафетной палочки 5. Отработка техники бега на средние и длинные дистанции: 500м., 1000м., 2000м., 3000м, кросс. 6. Отработка техники бега на различных участках дистанции, бег по пересеченной местности, финиширование 7. Сдача контрольных нормативов: бег на время: юноши – 100м., 1000м., 3000 м; девушки – 100м., 500м., 2000м. 8. Выполнение специальных упражнений прыгуна в длину: разбег, толчок, полет и приземление 9. Совершенствование техники прыжка способом «согнув ноги» 10. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись» 11. Ознакомление с тройным прыжком с места и разбега 12. Выполнение специальных упражнений прыгуна в высоту 13. Выполнение специальных упражнений для обучения метанию гранаты 14. Отработка техники метания гранаты 15. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты на результат <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях | | 20 | 3 |
| | | 20 | |

| | | | |
|---|---|-----------|----------|
| <p>Тема 3.2. Атлетическая гимнастика</p> | <p>Умения: - технически грамотно выполнять упражнения со снарядами: штанга: «жим», «толчок», «рывок», «жим» лежа, приседания со штангой; гири: «рывок», «толчок», гантели: различные упражнения на все группы мышц; - выполнять контрольные нормативы согласно требованиям программы</p> <p>Знания: - сведений о системе силовой подготовки; о соотношении снаряда к собственному весу; - требований к комплексу упражнений с различными снарядами</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Силовые упражнения: подтягивание, отжимания из различных положений, развитие мышц брюшного пресса и мышц спины</p> <p>2. Упражнения для развития силы с отягощением: гантели разного веса, гири разного веса, штанга</p> <p>3. Комплекс упражнений на тренажерах.</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Выполнение силовых упражнений 2. Выполнение упражнений для развития силы с отягощением 3. Выполнение комплексных упражнений на тренажерах 4. Сдача контрольных нормативов</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>1. Самостоятельное выполнение упражнений: 1.1. для интенсивного развития силы и веса тела – наибольшее количество повторений (5-6 раз) с относительно большими отягощениями; 1.2. для общего развития мускулатуры среднее количество повторений (8-10 раз) с умеренными отягощениями; 1.3. для удаления жировых отложений, выработки рельефа и повышения мышечной выносливости – большее количество повторений (15 и более) с относительно небольшими отягощениями 2. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> | <p>46</p> | <p>3</p> |
| <p>Тема 3.3. Баскетбол</p> | <p>Умения: - вести мяч на месте в движении; - выполнять штрафные броски на результат; - вести двухстороннюю игру с выполнением всех технических приемов в защите и нападении</p> | <p>22</p> | <p>3</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | <p>Знания: - правил игры в баскетбол; организации и проведения соревнований; личную гигиену, предупреждение травматизма</p> <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Техника игры. Перемещения, бег обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты</p> <p>2. Владение мячом: ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу</p> <p>3. Техника игры в защите: защитная стойка, перемещения, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед</p> <p>4. Техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоках от щита или кольца, перехваты, вырывание и выбивание мяча. Способы противодействия броскам в кольцо</p> <p>5. Техника игры в нападении: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух и трех игроков без противника и с противником, варианты тактических схем в нападении. Нападение постепенное, быстрое в отрыв. Нападение через центрального игрока</p> <p>6. Тактика игры в защите: действия в защите против игрока с мячом, без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия, варианты тактических систем в защите. Личная защита, смешанная защита, зонная защита</p> <p>Практические занятия:</p> <p>1. Ознакомление с техникой игры в баскетбол</p> <p>2. Выполнение перемещений, бега обычным и приставным шагом с изменением направления и скорости, стартов, прыжков, остановок, поворотов</p> <p>3. Ловля-передача мяча на месте и в движении, ведение на месте и в движении, броски по кольцу</p> <p>4. Отработка техники игры в защите</p> <p>5. Отработка техники игры в нападении</p> <p>6. Отработка вариантов тактических систем в защите</p> <p>7. Тренировка и двухсторонняя игра с применением различных схем нападения и защиты</p> | <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> <p>3</p> |
| | <p>11</p> | |

| | | | |
|--------------------------------------|---|------------------|--|
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> | 11 | |
| <p>Тема 3.4. Волейбол</p> | <p>Умения: - технично выполнять различные игровые приемы</p> <p>Знания: - правил игры в волейбол; - организации и проведения соревнований; - личную гигиену, предупреждение травматизма</p> | 22 | |
| | <p>Содержание учебного материала:</p> <p>1. Техника игры. Стойка волейболиста: низкая, средняя, высокая. Перемещение приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях.</p> <p>2. Владение мячом: прием и передача мяча сверху в различных направлениях на месте и в движении. Прием и передача мяча кулаком у верхнего края сетки, прием мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой снизу</p> <p>3. Ознакомление с элементами техники в нападении: разбег, толчок, выпрыгивание, удар, толчок по мячу. Нападающий удар: прямой, боковой, по ходу полета мяча (из зон 4 и 2, а также со второй линии)</p> <p>4. Подачи: нижняя прямая и боковая, Верхняя прямая боковая. Ознакомление с подачей в прыжке. Выбор места игроком для получения мяча</p> | 3 3 3 3 | |
| | <p>Практические занятия:</p> <p>1. Ознакомление с техникой игры в волейбол 2. Выполнение перемещений приставными шагами вправо, влево, вперед, назад, выпады в различных направлениях 3. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока 4. Отработка техники владения мячом 5. Выполнение элементов техники нападения 6. Выполнение подач 7. Различные варианты схем защиты, нападения 8. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях</p> | 11 | |

| | | | |
|---------------------------------------|--|----|---|
| Тема 3.5. Футбол | Умения: - технично выполнять различные игровые приемы: удар по мячу ногой на точность; - бросание мяча на дальность; - ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам Знания: - правил игры в футбол; - организации и проведения соревнований; - личную гигиену, предупреждение травматизма Содержание учебного материала: | 22 | |
| | | | 3 |
| | 1. Техника игры: стойки и перемещения игрока, удары по неподвижному и катящемуся мячу, остановка катящегося мяча, ведение мяча, выбивание и отбор мяча, игра вратаря | 11 | 3 |
| | 2. Тактические действия в нападении и защите: индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча, групповые взаимодействия игроков без сопротивления и с сопротивлением, варианты тактических систем в нападении и защите | | |
| | Практические занятия: 1. Ознакомление с техникой игры в футбол 2. Выполнение перемещений игрока, ударов по неподвижному и катящемуся мячу, остановок катящегося мяча, ведения мяча, выбивания и отбора мяча 3. Отработка тактического поведения в нападении и защите 4. Тренировка и двухсторонняя игра с применением различных систем нападения и защиты | 11 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях | | |
| Тема 3.6. Настольный теннис | Умения: - технично выполнять различные игровые приемы: подачи, удары – накатом, справа, слева Знания: - правил игры в теннис; - организации и проведения соревнований; - личной гигиены, предупреждения травматизма; - основных стоек, способов держания ракетки Содержание учебного материала: | 22 | 3 |
| | | | |

| | | | |
|---|--|----|---|
| | <p>2. Способы держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват. Вертикальная хватка или хватка «пером»</p> <p>3. Техника игры. Исходная (при подаче) стойка теннисиста, техника перемещений близко у стола в средней зоне. Перемещение игроков при сочетании ударов справа и слева. Техника игры с разными партнерами. Основные тактические варианты. Правила игры</p> <p>Практические занятия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомление с техникой игры в теннис 2. Выполнение упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии 3. Изучение основных стоек теннисистов, тренировка ударов 4. Изучение ударов накатом справа и слева 5. Выполнение сочетания ударов, имитации ударов справа и слева 6. Имитация перемещений с выполнением ударов 7. Игра в «крутиловку» вправо, влево 8. Свободная игра на столе 9. Игра из одной, двух, трех партий 10. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в одной серии | 11 | 3 |
| <p>Тема 3.7. Лыжная подготовка</p> | <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - показать на лыжах технику ходов, подъемов, спусков, поворотов, торможений; - выполнить контрольные нормативы, согласно программе <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику подбора лыжной одежды, лыжного инвентаря; - особенностей гигиены лыжника; - способов предупреждения травм, обморожений и переохлаждения; - первой помощи пострадавшему на лыжных соревнованиях <p>Содержание учебного материала:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Специальные и подводящие упражнения: имитация отдельных поз и элементов техники: стойка, посадка, работа рук, ног, отталкивание ног, перенос тела с ноги на ногу, одновременное скольжение, понятие «прокат» и «перекат»; имитация лыжных ходов и переходов с одного хода на другой, на месте и в движении 2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах на месте: переступанием, махом, прыжком. Техника | 40 | 3 |

| | | | |
|----|---|---|------------|
| | передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный ход. Переход с одновременных ходов к попеременным и обратно. Выбор способов передвижений в зависимости от рельефа местности, условий скольжения | | |
| 3. | Техника подъемов: скользящим шагом, «полуелочкой», ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой» | 3 | |
| 4. | Техника спусков: основная стойка, высокая стойка, низкая стойка. Преодоление неровностей, препятствий | 3 | |
| 5. | Техника торможений: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», «упором на одну и две палки» | 3 | |
| 6. | Техника поворотов: переступанием, «упором», «плугом». Преодоление препятствий перелезанием, перешагиванием | 3 | |
| | Практические занятия: | | 20 |
| | 1. Выполнение специальных и подводящих упражнений | | |
| | 2. Выполнение строевых приемов с лыжами и на лыжах | | |
| | 3. Выполнение на лыжах техники подъемов | | |
| | 4. Выполнение на лыжах техники спусков | | |
| | 5. Выполнение на лыжах техники торможений | | |
| | 6. Выполнение на лыжах техники поворотов | | |
| | 7. Передвижение по трассе с применением различных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможений | | |
| | 8. Сдача контрольных нормативов: гонки на время: юноши- 5 км, девушки – 3 км | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | | 20 |
| | 1. Индивидуальные занятия в спортивных секциях | | 4 |
| | Всего: | | 234 |

зачет

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование спортивного зала и стадиона:

1. Эстафетные палочки.
2. Рулетка, гранаты 700 гр. и 500 гр.
3. Флажки, секундомеры, .
4. Штанги, гантели разного веса или наборные, гири разного веса.
5. Резиновые коврики.
6. Мячи баскетбольные.
7. Сетки волейбольные, мячи, насос, свистки.
8. Мячи футбольные, сетки для ворот.
9. Столы теннисные, ракетки, мячи, сетки, стойки.
10. Лыжи, палки, лыжные ботинки с креплением, лыжная мазь.

Технические средства обучения:

1. Телевизор.
2. Ноутбук с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., «Академия» 2013.

Дополнительные источники: Интернет-ресурсы, спортивные журналы.

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

Лях В. И., Любомирский Л. Е. Физическая культура 10—11 классы — М., «Просвещение» 2005г.

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

Сайганова Е. Г., Дудов В. А

Для преподавателей

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

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

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

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

Интернет - ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение основных навыков легкоатлетической подготовки. - освоение основных навыков лыжной подготовки. - освоение и практическая отработка навыков в игровой подготовке по футболу, волейболу, баскетболу. - овладение приемами борцовской подготовки и техникой приёмов самообороны - овладение техникой и методами построения самостоятельных занятий по силовой подготовке, утренней и производственной гимнастике. | <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполнения упражнений на практическом занятии.</i></p> <p><i>Оценка результатов деятельности обучающегося в процессе освоения образовательной программы.</i></p> |
| <p>Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основах здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Влияние циклических видов спорта на трудоспособность и жизнедеятельность работающего человека. - Методика составления самостоятельных занятий физическими упражнениями профессиональной направленности, Эргономические особенности развития организма в зрелом юношеском возрасте. - Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности. - Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. - Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности. - Пропаганда здорового образа жизни и семейных ценностей. | <p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Экспертная оценка выполненной самостоятельной работы.</i></p> <p><i>Результаты наблюдений по формированию психологии безопасного поведения и ЗОЖ в повседневной жизни.</i></p> <p><i>Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы</i></p> |