

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Воронежской области
«Воронежский колледж сварки и промышленных технологий»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ ВО «ВКСПТ»
Н.И.Иванченко
«31» сентября 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

130709.02 «Сварщик (бурение и монтаж машиностроительных сварных соединений)»
130827.01 «Мех. колесные»
130905.01 «Эксплуатация по ремонту и обслуживанию сельскохозяйственных
130907.01 «Слесари - электромонтеры»

Объем часов: учебная работа – 220
из них на 1 курсе – 117
на 2 курсе – 93
на 3 курсе – 10

Разработчик: Иванченко В.А.,
преподаватель физической культуры,
ГБПОУ ВО «ВКСПТ»

Лист согласований

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, рекомендациями по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях СПО и примерной программы учебной дисциплины (письмо Департамента государственной политики и нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России от 16.04. 2008 №03 – 1180).

Рассмотрена и утверждена на заседании МК «29» августа 2016 г.,

Протокол № 1

Председатель МК: Костюченко С.В.

Разработчик: преподаватель Подопригора В.А.

Рецензент: преподаватель Провоторов В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих в соответствии с ФГОС по профессии (профессиям) СПО сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)) 150709.02, повар, кондитер 26087.01, электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования 140446.03, лаборант – аналитик 240700.01.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина **ОГСЭ.04 Физическая культура** входит в общий гуманитарный и социально – экономический цикл

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

Базовая часть

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

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

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

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

Вариативная часть

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

- обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание дисциплины ориентировано на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций

В процессе освоения дисциплины студент должен овладевать общими компетенциями:

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 команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **313** часов, в том числе:

- Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **228** часов;
- Самостоятельной работы обучающегося **85** 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)	313
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	228
в том числе: практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	85
в том числе: выполнение комплексов закрепление и совершенствование техники закрепление и совершенствование техники и тактики отработка навыков лыжных ходов выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	2 22 24 21 16
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i> – 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции ОК/ПК
1	2		3	4	5
Раздел 1. Основы физической и спортивной подготовки			4		
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном профессиональном развитии человека	1	Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение жизненного успеха.	2	2	
	СРС №1. 1. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики		2		ОК 2
Раздел 2. Легкая атлетика			10		
Тема 2.1. Техника бега на короткие дистанции	2	Практическая работа №1. Отработка техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование	1		ОК 2
Тема 2.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	3	Практическая работа №2. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	1		ОК 2
Тема 2.3. Техника метания гранаты	4	Практическая работа №3. Обучение технике метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр	1		ОК 2
Тема 2.4. Бег на средние и длинные	5	Практическая работа №4. Обучение технике кроссового бега	1		ОК 2

дистанции					
	СРС №2. 1Закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе бега		6		ОК 2
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			8		
Тема 3.1. Техника приема и передачи мяча	6	Практическая работа №5. Отработка техники приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу	2		ОК 2,3,6
Тема 3.2. Техника подачи мяча	7	Практическая работа №6. Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху	2		ОК 2,3,6
	СРС №3. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		4		ОК 2,3,6
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол			6		
Тема 4.1. Техника владения мячом	8	Практическая работа №7. Отработка техники ведения мяча, прием и передача мяча	1		ОК 2,3,6
Тема 4.2. Техника игры в нападении	9	Практическая работа №8. Отработка техники "ведение-два шага-бросок". Техника бросков с разных "точек"	1		ОК 2,3,6
	СРС №4. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		4		ОК 2,3,6
Раздел 5. Спортивные игры Футбол			8		
Тема 5.1. Ведение мяча, перемещение по полю	10	Практическая работа №9. Отработка техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2		ОК 2,3,6
Тема 5.2. Передача мяча. Прием мяча	11	Практическая работа №10. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении	2		ОК 2,3,6
	СРС №5.		4		ОК 2,3,6

	1.	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол			
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис			13		
Тема 6.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	12	Практическая работа №11. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	2		ОК 2,3
Тема 6.2 Способы передвижения ног	13	Практическая работа №12. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.	2		ОК 2,3
Тема 6.3 Поддача мяча, подрезка	14	Практическая работа №13. Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.	2		ОК 2,3
Тема 6.4 Тактика одиночной игры. Двусторонняя игра	15	Практическая работа №14. Отработка атакующих, контрольно-атакующих, подготовительных и защитных действий. Выполнение двусторонней игры	2		ОК 2,3
	СРС №6. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		4		ОК 2,3
Раздел 7. Лыжная подготовка			15		
Тема 7.1. Техника перемещения и ходы	16	Практическая работа №15. Отработка техники перемещения двухшажным ходом, перемещением четырехшажным ходом.	2		ОК 2
Тема 7.2. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	17	Практическая работа №16. Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"	2		ОК 2
Тема 7.3. Техника одновременных лыжных ходов	18	Практическая работа №17. Отработка техники одновременного безшажного хода, одновременного одношажного хода	2		ОК 2
Тема 7.4. Техника и тактика бега по дистанции	19	Практическая работа №18. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).	2		ОК 2

Тема 7.5. Контрольные нормативы	20	Практическая работа №19. Отработка прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2		ОК 2
	СРС №7. 1. Отработка навыков лыжных ходов		4		ОК 2
Раздел 8. Гимнастика			16		
Тема 8.1. Дыхательная гимнастика	21	Практическая работа №20. Формирование навыка дыхания легочного, брюшного, смешенного	2		ОК 2
Тема 8.2. Строевые приемы	22	Практическая работа №21. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	2		ОК 2,10
Тема 8.3. Акробатика	23	Практическая работа №22. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.	2		ОК 2,10
Тема 8.4. Развитие гибкости	24	Практическая работа №23. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	2		ОК 2,10
Тема 8.5. Развитие силовых способностей	25	Практическая работа №24. Освоение упражнений на гимнастической стенке.	2		ОК 2,10
	26	Практическая работа №25. Освоение упражнений на брусьях, перекладине	2		ОК 2,10
	СРС №8. 1. Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций		4		ОК 2
Раздел 9. Волейбол			10		
Тема 9.1. Техника игры и защиты	27	Практическая работа №26. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча	2		ОК 2,3,6
Тема 9.2. Техника игры в нападении	28	Практическая работа №27. Отработка передачи мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар	2		ОК 2,3,6
Тема 9.3. Судейство и правила игры	29	Практическая работа №28. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства	2		ОК 2,3,6
	СРС №9. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		4		ОК 2,3,6
Раздел 10. Баскетбол			10		
Тема 10.1. Техника владения	30	Практическая работа №29. Отработка и совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопровождением защитника	2		ОК 2,3,6

мячом					
Тема 10.2. Техника игры в защите	31	Практическая работа №30. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2		ОК 2,3,6
Тема 10.3. Судейство и правила игры	32	Практическая работа №31. Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства	2		ОК 2,3,6
	СРС №10. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		4		ОК 2,3,6
Раздел 11. Футбол			10		
Тема 11.1. Техника удара по мячу ногой, головой	33	Практическая работа №32. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	2		ОК 2,3,6
Тема 11.2. Техника удара по воротам, штрафные удары	34	Практическая работа №33. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов	2		ОК 2,3,6
Тема 11.3. Техника обманных ведений, обводка	35	Практическая работа №34. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом	2		ОК 2,3,6
	СРС №11. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол.		4		ОК 2,3,6
Раздел 12. Легкая атлетика			7		
Тема 12.1. Техника бега на короткие дистанции	36	Практическая работа №35. Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по выражу	1		ОК 2
Тема 12.2. Контрольные нормативы	37	Практическая работа №36. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2		ОК 2

	СРС №12.			4		ОК 2
	1. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий					
	СРС 30 ч.		Всего:	117		

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции ОК/ПК
1	2		3	4	5
Раздел 13. Легкая атлетика			14		
Тема 13.1. Техника бега на короткие дистанции	38	Практическая работа №37. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	2		ОК 2
Тема 13.2 Техника прыжка в длину с места, разбега.	39	Практическая работа №38. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2		ОК 2
Тема 13.3. Техника метания гранаты	40	Практическая работа №39. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр	2		ОК 2
Тема 13.4. Бег на средние и длинные дистанции	41	Практическая работа №40. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	2		ОК 2
	42	Практическая работа №41. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	4		ОК 2
	43	Практическая работа №42. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2		ОК 2
	СРС №13. 1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных.		6		ОК 2
Раздел 14. Спортивные игры. Волейбол			14		
Тема 14.1. Техника приема и передачи мяча	44	Практическая работа №43. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху	2		ОК 2,3,6
	45	Практическая работа №44. Совершенствование техники приема и передачи мяча	4		ОК 2,3,6

		двумя руками снизу.			
Тема 14.2. Техника подачи мяча	46	Практическая работа №45. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2		ОК 2,3,6
	47	Практическая работа №46. Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.	4		ОК 2,3,6
	48	Практическая работа №47. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	2		ОК 2,3,6
	СРС №14. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		6		ОК 2,3,6
Раздел 15. Спортивные игры. Баскетбол			14		
Тема 15.1. Техника владения мячом	49	Практическая работа №48. Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча.	4		ОК 2,3,6
Тема 15.2. Техника игры в нападении	50	Практическая работа №49. Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	2		ОК 2,3,6
	51	Практическая работа №50. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	2		ОК 2,3,6
	52	Практическая работа №51. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	2		ОК 2,3,6
	53	Практическая работа №52. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	4		ОК 2,3,6
	СРС №15. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		6		ОК 2,3,6
Раздел 16. Спортивные игры. Футбол			10		
Тема 16.1. Ведение мяча, перемещение по полю	54	Практическая работа №53. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	4		ОК 2,3,6

Тема 16.2. Передача мяча. Прием мяча	55	Практическая работа №54. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2		ОК 2,3,6
	56	Практическая работа №55. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	2		ОК 2,3,6
	57	Практическая работа №56. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	2		ОК 2,3,6
	СРС №16. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол		6		ОК 2,3,6
Раздел 17. Спортивные игры. Настольный теннис			6		
Тема 17.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	58	Практическая работа №57. Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	1		ОК 2
Тема 17.2. Способы передвижения ног	59	Практическая работа №58. Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	1		ОК 2
Тема 17.3. Техника игры в нападении	60	Практическая работа №59. Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям	1		ОК 2
	СРС №17. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		6		ОК 2
Раздел 18. Лыжная подготовка			15		
Тема 18.1. Техника перемещения и ходы	61	Практическая работа №60. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода, попеременного четырехшажного лыжного хода.	2		ОК 2
Тема 18.2. Техника преодоления	62	Практическая работа №61. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	1		ОК 2

спусков, подъемов, поворотов					
Тема 18.3. Техника одновременных лыжных ходов	63	Практическая работа №62. Совершенствование техники одновременного безшажного, одношажного и двухшажного лыжного хода	1		ОК 2
Тема 18.4. Техника и тактика бега по дистанции	64	Практическая работа №63. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.	2		ОК 2
	65	Практическая работа №64. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2		ОК 2
Тема 18.5. Контрольные нормативы	66	Практическая работа №65. Совершенствование элементов тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон.	1		ОК 2
	67	Практическая работа №66. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	1		
	СРС №18. 1. Отработка навыков лыжных ходов		6		ОК 2
Раздел 19. Гимнастика			10		
Тема 19.1. Строевые приемы	68	Практическая работа №67. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости	1		ОК 2,10
Тема 19.2. Акробатика	69	Практическая работа №68. Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	1		ОК 2,10
Тема 19.3. Развитие гибкости	70	Практическая работа №69. Совершенствование техники упражнений для развития гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".	1		ОК 2,10
Тема 19.4. Развитие силовых способностей	71	Практическая работа №70. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусках: подъем с упором, мах назад, соскок	1		ОК 2,10
Тема 19.5 Висы и упоры	72	Практическая работа №71. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	2		ОК 2,10
	СРС №19.		6		ОК 2,10

	1.	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций			
	73	СРС 30 ч.	Всего:	83	

3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции ОК/ПК
1	2		3	4	5
Раздел 20. Легкая атлетика			5		
Тема 20.1. Техника бега на короткие дистанции	74	Практическая работа №85. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	1		ОК 2
Тема 20.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	75	Практическая работа №86. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	1		ОК 2
Тема 20.3. Техника метания гранаты	76	Практическая работа №87. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр.	1		ОК 2
Тема 20.4. Бег на средние и длинные дистанции	77	Практическая работа №88. Совершенствование техники кроссового бега: бег в гору, под гору.	2		ОК 2
	СРС №24. 1. Закрепление и совершенствование техники двигательных действий: беговых, прыжковых, метательных		9		
Раздел 21. Спортивные игры. Волейбол			6		
Тема 21.1. Техника приема и передачи мяча	78	Практическая работа №91. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу	2		ОК 2,3,6
Тема 21.2. Техника подачи мяча	79	Практическая работа №92. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2		ОК 2,3,6
	80	Практическая работа №93. Совершенствование техники нападающего удара: без	2		ОК 2,3,6

		противодействия блокирующего, против одиночного блока			
	СРС №25. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол		3		ОК 2,3,6
Раздел 22. Спортивные игры. Баскетбол			5		
Тема 22.1. Техника владения мячом	81	Практическая работа №95. Совершенствование техники ведения мяча, прием и передача мяча	2		ОК 2,3,6
Тема 22.2. Техника игры в нападении	82	Практическая работа №96. Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча	1		ОК 2,3,6
	83	Практическая работа №97. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита, штрафного броска	1		ОК 2,3,6
	84	Практическая работа №98. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение	1		ОК 2,3,6
	СРС №26. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		8		ОК 2,3,6
Раздел 23. Спортивные игры. Футбол			6		
Тема 23.1. Ведение мяча, перемещение по полю	85	Практическая работа №99. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.	3		ОК 2,3,6
Тема 23.2. Передача мяча. Прием мяча	86	Практическая работа №100. Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении.	3		ОК 2,3,6
	СРС №27. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в футбол		4		ОК 2,3,6
Раздел 24. Спортивные игры. Настольный теннис			6		

Тема 24.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	104	Практическая работа №103. Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хватов держания ракетки	2		ОК 2
Тема 24.2 Способы передвижения ног	105	Практическая работа №104. Совершенствование техники передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2		ОК 2
Тема 24.3. Техника игры в нападении	106	Практическая работа №105. Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям	2		ОК 2
	СРС №28. 1. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис		8		ОК 2
	89	СРС 25 ч.	Всего:	28	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, теннисного зала, открытой футбольной площадки, тренажерного зала, оборудованные раздевалки.

Учебные и наглядные пособия: лекции по технике безопасности.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, плавание, оздоровительные виды аэробики,) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для преподавателя:

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Жмулин А. В., Масыгина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.

Интернет - ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

Для студента:

Основные источники:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. -366 с.

Дополнительные источники:

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В. Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2008. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2009. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2008. - 66 с.
4. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2010. Стр. 11-13.
5. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.: ил.

Интернет - ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения темы 1.1 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ №1-№129. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно (СРС 1-33).
обеспечивать общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении выполнения упражнений на практических занятиях №1-№129 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ №19, №36, №42, №66, №90, №112.
творчески использовать физкультурно-спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	- оценка качества выполнения практических работ №14, №28, №31, №74, №77, №81, №119, №122, №126.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по теме 1.1; - проверка конспектов лекций по теме 1.1; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях по теме 1.1.
основы здорового образа жизни	- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ №1-№6, №35-№42, №85-№90, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях №1-№129.