

Министерство образования Нижегородской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Спасский агропромышленный техникум»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор по УПР
Н.В. Подлесова/
«25» апреля 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки специалистов среднего звена
для специальности **43.02.15 Поварское и кондитерское дело**


Спасское,

2017 г.

РАССМОТРЕНА
ПЦК дисциплин ООД, ОГСЭ, ЕН
циклов

Протокол № 9
от « 25 » 04 2017 г.

Председатель

 /Лоханова Н.А./

Составитель:

1. Прокудин В.Л.- преподаватель, ГБПОУ Спасский АПТ

Рецензенты:

Внутренний рецензент

Внешний рецензент

Программа учебной дисциплины разработана на основе в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1565 от 9 декабря 2016 года и на основе примерной программы по учебной дисциплине «Основы философии», Москва ,2017.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	52
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	54
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ПООП	55

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины предназначена для реализации требований Федерального государственного образовательного стандарта и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональной подготовке.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина принадлежит общему гуманитарному и социально-экономическому циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

формирование общих компетенций

Шифр комп.	Наименование компетенций	Дискрипторы (показатели сформированности)	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемные ситуации в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности Определение этапов решения задачи. Определение потребности в	Распознавать задачу и/или проблему в профессионально м и/или социальном контексте; Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; Правильно выявлять и эффективно	Актуальный профессиональ ный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в

		<p>информации</p> <p>Осуществление эффективного поиска.</p> <p>Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных.</p> <p>Разработка детального плана действий. Оценка рисков на каждом шагу.</p> <p>Оценивает плюсы и минусы полученного результата, своего плана и его реализации, предлагает критерии оценки и рекомендации по улучшению плана.</p>	<p>искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>профессиональном и/или социальном контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
ОК.02	<p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>

ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Использование актуальной нормативно-правовой документацию по профессии (специальности) Применение современной научной профессиональной терминологии Определение траектории профессионального развития и самообразования	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности Выстраивать траектории профессионального и личностного развития	Содержание актуальной нормативно-правовой документации Современная научная и профессиональная терминология Возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры. Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики и перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Услович профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). Средства профилактики перенапряжения.
ОК 9	Использовать информационные технологии в профессиональной	Применение средств информатизации и информационных технологий для	Применять средства информационных технологий для	Современные средства и устройства информатизац

	деятельности.	реализации профессиональной деятельности	решения профессиональных задач	и Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности
--	---------------	--	--------------------------------	---

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 164 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 164 часа; домашней работы обучающегося 164 часа.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	164
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	164
в том числе:	
• практическая работа	164
Домашняя работа обучающегося (всего)	164
• подготовка рефератов	40
• выполнение индивидуальных заданий, разработка комплексов упражнений	122
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Количество часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Введение	Содержание учебного материала	2	
	1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Физические способности человека. Резервы человеческого организма. Средства физической культуры, обеспечивающие умственную и физическую способность. Вводный инструктаж по технике безопасности.		1
	Домашняя работа обучающихся	4	
	Подготовка реферата по теме: «Физическая культура в основах законодательства РФ о физической культуре и спорте. Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке специалиста.»		
Тема 1. Легкая атлетика	Практическая работа	14	
	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 100 м		2
	Бег 250м и 500м.		2
	Бег на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок. Бег 1000 м.		2
	Прыжок с места. Техника отталкивания, полета и приземления. Прыжок с места. Бег 100 м (зачет).		2
	Прыжок с разбега. Техника разбега, отталкивания, полета и		2

	приземления. Прыжок с места (зачет).			
	Прыжок с разбега. Бег 1000 м (зачет)		2	
	Прыжок с разбега (зачет).		2	
	Домашняя работа обучающихся	10		
	Подготовка реферата по теме: «История Олимпийских игр и их значение.»			
	Разработка комплекса производственной гимнастики			
	Выполнение общеукрепляющих упражнений			
	Выполнение индивидуальных заданий			
Тема 2. Волейбол	Практическая работа	12		
	Стойка волейболиста, ее разновидности.		2	
	Перемещение: приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, двойной шаг вперед и назад, бег, остановка после перемещения.			
	Передача мяча: двумя руками сверху и снизу.		2	
	Выход под мяч.		2	
	Учебная игра.		2	
	Учебная игра.		2	
	Зачет		3	
	Домашняя работа обучающихся		12	
	Выполнение общеукрепляющих упражнений			
Выполнение индивидуальных заданий				
Подготовка реферата по теме: «Основы здорового образа жизни.»				
	Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Физические способности человека и их развитие.»			
Тема 4. Гимнастика	Практическая работа	10		
	Девушки. <i>Брусья разной высоты.</i> Размахивание изгибами в весе на верхней		2	

	<p>жерди. Из размахивания изгибами вис присев на нижней жерди. Подъем в упор на верхнюю жердь (с помощью). Опускание назад скольжением в вис лежа на нижней жерди. Из седа на бревне на нижней жерди соскок прогнувшись. Соскок с поворотом кругом.</p> <p>Юноши</p> <p><u>Перекладина низкая.</u> Висы завесом, прогнувшись. Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой ноги. В упоре перемахом вперед и назад. Соскоки из упора махом назад, соскок с поворотом направо (налево) на 90°.</p>		
	<p>Девушки.</p> <p><u>Бревно.</u> Ходьба обычная, на носочках мягким шагом с носка, высокий шаг. Приставной шаг, руки в стороны: перемешанный шаг, руки вверх, в стороны. Шаги с подскоками. Махи ногами вперед. Прыжки шагом. Упоры присев, лежа. Из упора лежа толчком двух ног упор присев. Повороты в приседе. Стоя продольно, толчком двух ног соскок прогнувшись. Равновесие на одной ноге «ласточка».</p> <p>Юноши</p> <p><u>Брусья низкие.</u> Размахивание в упоре. Сгибание и разгибание, рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Размахивание в упоре на руках, подъем махом вперед, сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед, соскок углом.</p>		2
	<p>Девушки.</p> <p><u>Элементы акробатики.</u> Перекаты в группировки вперед, назад, в стороны. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках с опорой руками на спине. Соединение элементов. Комбинация из освоенных элементов.</p>		2

	<p>Юноши <u>Элементы акробатики.</u> Перекаты: вперед, назад, в группировке. Кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком (длинный кувырок). Стойка на голове, стойка на руках (с поддержкой). Переворот в сторону (колесо).</p>		
	<p>Девушки. <u>Прыжки.</u> Прыжки через козла в ширину (высота снаряда 100 см), прыжок ноги врозь.</p> <p>Юноши <u>Опорный прыжок.</u> Козел в ширину (высота снаряда 115-120 см). Прыжок: согнув ноги, через козла в длину – ноги врозь и согнув ноги с поворотом на 90°.</p>		2
	<p>Девушки. <u>Элементы художественной гимнастики.</u> Сочетание движений различными частями тела: приседание с наклонами вперед и движение руками; выпады с наклоном туловища; сгибание рук в упоре лежа с подниманием ноги; освоить правильное положение рук с 1 по 4 позиции. Разучивание с 1 по 5 позиции ног. Пружинящие приседы и повороты на 180°, переступая на носках.</p> <p>Юноши <u>Канат.</u> Лазание по канату 5 м из виса в два и три приема. Лазание по наклонному канату.</p>		2
	<p>Домашняя работа обучающихся</p> <p>Выполнение общеразвивающих упражнений</p> <p>Выполнение индивидуальных заданий</p> <p>Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Основы физической и спортивной подготовки.»</p>	10	

	Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Профессионально – прикладная физическая подготовка.»		
	Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Профилактические реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.»		
	Выполнение общеукрепляющих упражнений		
	Разработка и демонстрация комплекса физических упражнений, направленного на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).		
	Разработка комплекса реабилитационных упражнений после перелома конечностей.		
Тема 5. Лыжная подготовка	Практическая работа	12	
	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах; освоение основ Техника лыжных ходов, подъемов, спусков, поворотов в движении и торможении на лыжах.		2
	Переменный двухшажный ход (фазы скольжения, отталкивания).		2
	Одновременный одношажный ход.		2
	Одновременный бесшажный ход.		2
	Применение техники лыжных ходов на дистанции от 3 до 6 км.		2
	Домашняя работа обучающихся	8	
	Выполнение индивидуальных заданий. Отработка лыжных ходов		
	Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Самостоятельное применение средств физического воспитания»		
	Подготовка реферата по теме: «Отрицательное влияние вредных привычек»		
Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать,			

	продемонстрировать и оценить).		
	Выполнение общеукрепляющих упражнений		
	Ответ на вопрос :В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению		
Тема 6. Легкая атлетика	Практическая работа	6	
	Челночный бег. Прыжки с места.		2
	Бег с ускорением (60*100 м).		2
	Бег 1000 м. Зачет.		2,3
	Домашняя работа обучающихся	10	
	Демонстрация комплекса упражнений для развития скоростно-силовых качеств.		
	Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания» (как себя вести в подобных ситуациях).»		
	Выполнение общеукрепляющих упражнений		
	Подготовка комплекс упражнений для коррекции плоскостопия.		
Тема 7. Легкая атлетика	Практическая работа		
	Челночный бег. Прыжки с места.	12	2
	Бег 60м и 100м		2
	Бег 250м и 500м. Прыжки в длину с разбега.		2,3
	Эстафета.		2
	Бег на длинные дистанции. Упражнения на выносливость.		2
	Финишный рывок.		
	Бег 1000 м.		2,3
	Домашняя работа обучающихся	12	
Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме:			

	«Техника прыжковых упражнений»			
	Выполнение общеукрепляющих упражнений			
	Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).			
Тема 8. Баскетбол	Практическая работа	10		
	Стойка баскетболиста, ее разновидности. Перемещение: приставные шаги влево, вправо, вперед, назад; бег, бег с ускорением; повороты на месте; рывки; прыжки: толчком на одной ноге и двух ног.		2	
	Остановки: прыжок, двумя шагами.		2	
	Передача и ловля мяча: передача и ловля мяча одной рукой от плеча; передача мяча двумя руками от груди, с отскоком от пола.		2	
	Передача мяча в парах (на месте, в движение), в тройках. Бросок мяча в корзину: бросок двумя руками от груди с места.		2	
	Зачет.		3	
	Домашняя работа обучающихся		16	
	Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Российские спортсмены на международной арене»			
Подготовить реферат по теме: «Правила и приемы закаливания»				
Выполнение общеукрепляющих упражнений. Составление плана-конспекта одного занятия по избранному виду. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе?				
Тема 9. Гимнастика	Практическая работа	14		
	Девушки <u>Брусья разной высоты.</u> Толчком двух ног наскок в упор на нижней жерди, перемах правой, перемах левой в упор сзади, поворот в сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, рука левая хватом		2	

	<p>за верхнюю жердь, правая в сторону. Из упора сзади на нижней жерди соскок вперед. Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>Юноши</p> <p><u>Перекладина высокая.</u> Висы и их варианты. Размахивание в висе изгибами. Из виса силой перемах согнув ноги в вис сзади, вернуться в исходное положение (в вис).</p>		
	<p>Девушки.</p> <p><u>Бревно.</u> Ходьба обычная, на носочках мягким шагом с носка, высокий шаг. Приставной шаг, руки в стороны: перемешанный шаг, руки вверх, в стороны. Шаги с подскоками. Махи ногами вперед. Прыжки шагом. Упоры присев, лежа. Из упора лежа толчком двух ног упор присев. Повороты в приседе. Стоя продольно, толчком двух ног соскок прогнувшись. Равновесие на одной ноге «ласточка».</p> <p>Юноши</p> <p><u>Брусья низкие.</u> Размахивание в упоре. Стигание и разгибание, рук в упоре, передвижение на руках в упоре. Размахивание в упоре на руках, подъем махом вперед, сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед, соскок углом.</p>		2
	<p>Девушки.</p> <p><u>Элементы акробатики.</u> Перекаты в группировки вперед, назад, в стороны. Кувырки вперед, назад. Стойка на лопатках с опорой руками на спине. Соединение элементов. Комбинация из освоенных элементов.</p> <p>Юноши</p> <p><u>Элементы акробатики.</u> Перекаты: вперед, назад, в группировке. Кувырки вперед, назад и соединение кувырков. Кувырок прыжком</p>		2

	(длинный кувырок). Стойка на голове, стойка на руках (с поддержкой). Переворот в сторону (колесо).		
	<p align="center">Девушки.</p> <p><u>Прыжки.</u> Конь с ручками (высота 110 см): вскок в упор на колени, в упор присев, из стойки на коленях соскок прогнувшись.</p> <p align="center">Юноши</p> <p><u>Опорный прыжок.</u> Конь с ручками. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком.</p>		2
	<p align="center">Девушки</p> <p><u>Прыжки.</u> Конь с ручками (высота 110 см): вскок в упор на колени, в упор присев, из стойки на коленях соскок прогнувшись.</p> <p align="center">Юноши</p> <p><u>Канат.</u> Лазание по канату 5 м из вися в два и три приема. Лазание по наклонному канату.</p>		2
	<p>Девушки</p> <p><u>Элементы художественной гимнастики.</u> Шаги польки, галопа, переменный шаг, скрестный шаг; прыжок со сменой ног.</p> <p align="center">Юноши</p> <p><u>Перекладина низкая.</u> Подъем завесом (махом одной ноги и можно силой). Из упора оборот вперед (назад) верхом. Соскок из упора сзади махом вперед. Комбинация из освоенных элементов.</p>		2
	<p>Девушки</p> <p><u>Элементы художественной гимнастики.</u> Прыжки со скакалкой: на двух, одной, со сменой ног, скрестный с двойным вращением скакалки. Разучивание зачетной комбинации со скакалкой на 32 счета.</p>		2

	<p>Юноши <i>Перекладина высокая</i> Сгибание и разгибание рук в висе (подтягивание). Поднимание ног из вися в вис согнувшись. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Соскоки махом назад, махом вперед.</p>		
	<p>Домашняя работа обучающихся Подготовка комплекса упражнений производственной гимнастики.</p>	18	
	Подготовка комплекса упражнений для лиц имеющие нарушения зрения.		
	Подготовка комплекса упражнений для лиц, страдающие вегето-сосудистой дистонией.		
	Выполнение общеукрепляющих упражнений		
	Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Порядок составления упражнений для комплекса утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной).» Составление и демонстрация комплекса утренней гимнастики.		
Тема 10.Баскетбол	<p>Практическая работа Бросок двумя руками от груди в парах, с расстояния 1 м от корзины; 2 м от корзины.</p>	16	
	Передача мяча в парах (на месте, в движение), в тройках.		2
	Передачи ближние и дальние. Учебная игра с передачей и поворотами		2
	Ведение мяча: ведение низкое, дриблинг, высокое, ведение мяча на скорости. Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Ведение мяча с переводом перед собой; обводки (упражнение «восьмерка»)		2

	правой, левой рукой.		
	Бросок мяча в корзину: бросок двумя руками от груди с места. Бросок двумя руками от груди в парах, с расстояния 1 м от корзины; 2 м от корзины.		2
	Бросок одной рукой сверху в движение: слева, справа от кольца.		2
	Бросок в корзину с двух шагов. Учебная игра.		2
	Бросок в корзину с двух шагов. Учебная игра.		2
	Домашняя работа обучающихся	6	
	Выполнение общеукрепляющих упражнений		
	Подготовка комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса.		
Тема 11. Настольный теннис	Практическая работа	8	
	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.		2
	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.		2
	Подача накатом, удары слева, справа, контркат. Основные тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Тренировка двигательной реакции.		2
	Зачет.		3
	Домашняя работа обучающихся	6	
	Выполнение индивидуальных заданий		

	Составление комплекса упражнений			
Тема 12. Легкая атлетика	Практическая работа	14		
	Бег на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, приставными шагами. Совершенствование техники бега. Специальные упражнения бегуна. Тренировка в беге на короткие дистанции.		2	
	Бег на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта.		2	
	Контрольный бег в условиях соревнований. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне.		2	
	Бег на выносливость. Обучение технике бега на длинные дистанции.		2	
	Обучение технике бега по пересечённой местности.		2	
	Бег на длинные дистанции: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.		2	
	Контрольные тесты физической подготовленности.		3	
	Домашняя работа обучающихся		10	
	Выполнение индивидуальных заданий.			
Составление комплексов упражнений для развития силы мышц верхнего плечевого пояса у девушек (юношей).				
Составление комплексов упражнений для развития силы мышц ног у девушек (юношей).				
Тема 13. Гимнастика	Практическая работа	12		
	Упражнения без предметов и с предметами. Составление и практическое выполнение комплексов утренней гимнастики (зарядка) и гимнастики в режиме дня. Использование аэробики.		2	
	Техники выполнения упражнений ритмической гимнастики и основам методики корригирующей гимнастики (формирование правильной осанки).		2	

	Овладение техникой выполнения упражнений ритмической гимнастики, упражнений на развитие гибкости.		2
	Овладение техникой выполнения упражнений со скакалкой. Развитие физических качеств.		2
	Техника выполнения упражнений без предмета (в равновесии, с элементами акробатики), упражнений силовой направленности. Выполнение К.Н.: поднимание туловища за 30 сек.		2
	Зачет.		3
	Домашняя работа обучающихся	18	
	Подготовка комплекса упражнений на исправление и профилактику сколиоза.		
	Выполнение общеукрепляющих упражнений		
	Изучение учебной литературы и интернет-ресурсов по теме: «Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.» Подготовка 3–4 упражнений на формирование правильной осанки.		
	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц брюшного пресса (2 раза в неделю).		
	Составление и выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц спины (2 раза в неделю).		
	Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов в позвоночном столбе шейного (грудного, поясничного) отдела.		
	Составление комплекса упражнений для развития гибкости и подвижности суставов верхнего плечевого пояса.		
Тема 14. Волейбол	Практическая работа	20	
	Стойка в волейболе. Перемещение по площадке.		2

	Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая, верхняя боковая.		2
	Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары.		2
	Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.		2
	Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении.		2
	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча.		2
	Групповые и командные действия игроков.		2
	Взаимодействие игроков. Учебная игра.		2
	Учебная игра.		2
	Дифференцированный зачет		3
	Домашняя работа обучающихся	24	
	Подготовка реферата по темам: «Волейбол в системе физического воспитания.», «Виды волейбола.», «Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, активного отдыха.» «Методические основы самостоятельных занятий волейболом.»		
	Выполнение общеукрепляющих упражнений.		
	Выполнение индивидуальных заданий		
	Составление комплексов упражнений для развития силы мышц брюшного пресса у девушек (юношей).		
	Составление комплексов упражнений для развития силы мышц спины у девушек (юношей).		
		164	

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).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона с элементами полосы препятствий, библиотеки с читальным залом с выходом в интернет.

Оборудование спортивного зала:

маты гимнастические, гимнастический «конь», гимнастический «козел», гимнастические скамейки, подкидные мосты, комплект для баскетбола, комплект для прыжков в высоту, стол теннисный, сетка волейбольная, гранаты, стартовые колодки, ядро, гири, мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные, набивные, фитнес мячи, канаты, шведская стенка, тренажёры, щиты баскетбольные, ворота, ролики, велосипеды, лыжи в комплекте с палками, ботинки лыжные;

- открытая спортивная площадка: беговая дорожка, комплект гимнастических турников, полоса препятствий, спортивная горка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура. М.: Издательский центр «Академия», 2012.

Дополнительные источники:

1. М. А. Морозов Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний, СпецЛит, 2011
2. А. М. Митяева Здоровый образ жизни, Академия, 2008
3. Туманян Г.С.Здоровый образ жизни и физическое совершенствование, Академия, 2009
4. В. М. Баршай В. Н. Курьсь И. Б. Павлов Гимнастика, Феникс, 2011
5. А. И. Жилкин В. С. Кузьмин Е. В. Сидорчук Легкая атлетика, Академия, 2009
6. Фурманов А.Г.Волейбол Учебное пособие, Современная школа, 2009
7. Дрюэт Д. Н. Баскетбол - (Спорт для начинающих), АСТ, 2011
8. <http://www.fizkult-ura.ru/> Физкультура
9. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры
10. <http://www.fizkultura-vsem.ru/> Фитзкультура для всех
11. <http://medproza.ru/> Здоровый образ жизни
12. <http://www.rusathletics.com/> Легкая атлетика
13. <http://fivb.narod.ru/> Мир волейбола
14. <http://www.basketball.ru/> баскетбольный портал

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, рефератов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
<ul style="list-style-type: none">использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения практических работ, оценка выполнения самостоятельных работ, демонстрация комплекса упражнений, дифференцированный зачет
Знания:	
<ul style="list-style-type: none">роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка выполнения самостоятельных работ, демонстрация комплекса упражнений, дифференцированный зачет
<ul style="list-style-type: none">основ здорового образа жизни.	Оценка выполнения самостоятельных работ, дифференцированный зачет