



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский колледж радиоэлектроники, телекоммуникаций и безопасности

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

_____ Л.Р. Туктарова

« _____ » _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

Специальность:

38.02.04 Коммерция

Уровень подготовки: базовый

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой

_____ Р.Ю. Шафеев

РАЗРАБОТАЛИ:

Преподаватели

В.В.Стрельцов

В.Т.Вылегжанин

И.З. Хабилов

Уфа 2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	3
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	6
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	11
Приложение 1	19
Приложение 2	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **38.02.04 Коммерция (по отраслям)**, входящей в укрупненную группу специальностей **38.00.00 Экономика и управление**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании в рамках подготовки специалистов по курсу «Физическая культура».

Рабочая программа составляется для очной, заочной, заочной с элементами дистанционных образовательных технологий форм обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально экономического цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

знать:

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

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции (ОК):

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-

оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 118 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
практические занятия	114
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	118
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
- выполнение тренировочных упражнений в спортивных клубах и секциях; - выполнение научно-исследовательской работы	118
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
II курс 3 семестр			64	
Тема 1.1 Разминка	Содержание учебного материала		8	
	1	Общая и профессиональная физическая подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка. Роль разминки перед интенсивными физическими упражнениями		2
	2	Виды разминочных упражнений, практика массажа и самомассажа при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений		2
	Практические занятия		4	
	1	Ознакомление и выполнение разминочных упражнений на разные группы мышц. Выполнение физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности: бег, прыжки в длину и высоту, приседания, отжимания.		
	2	Ознакомление и выполнение практических действий по массажу и самомассажу при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	4	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции (30 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 30 метров.		2
	Практические занятия		4	
	3	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование.		
	4	Выполнение нормативов в возрастной категории		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 60 метров.		2
	Практические занятия		4	
	5	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	6	Выполнение нормативов в возрастной категории		
	Самостоятельная работа обучающихся			

	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	4	
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (100 м)		Содержание учебного материала	8	
	1	Бег на 100 метров.		2
		Практические занятия	4	
	7	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	8	Выполнение нормативов в возрастной категории		
		Самостоятельная работа обучающихся		
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	4	
Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)		Содержание учебного материала	8	
	1	Бег на короткие дистанции (250 м).		2
	2	Бег на короткие дистанции (500 м).		3
		Практические занятия	4	
	9	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	10	Выполнение нормативов в возрастной категории		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
		Содержание учебного материала	8	
	1	Бег на длинные дистанции.		2
	2	Бег на 1000 и 1500 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории		3
		Практические занятия	4	
	11	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	12	Выполнение нормативов в возрастной категории		
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
		Содержание учебного материала	8	
	1	Тактика бега на длинные дистанции.		1
	2	Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м).		2
		Практические занятия	4	

	13	Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.	4	
	14	Выполнение нормативов в возрастной категории		
	Самостоятельная работа обучающихся			
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 1.8 Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		8	3
	1	Бег по пересеченной местности		
	Практические занятия			
	15-16	Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Выполнение упражнений на технику дыхания.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
II курс 4 семестр			68	
Тема 2.1 Прыжки в длину	Содержание учебного материала		8	
	1	Прыжок в длину с места. Техника разбега, отталкивание, полет и приземление.		1
	2	Тройной прыжок в шаг. Техника разбега, отталкивание, полет и приземление.		2
	Практические занятия		4	
	17	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаг.		
	18	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.2 Метание в цель и на дальность	Содержание учебного материала		8	
	1	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Положение тела, рук, ног.		2
	2	Метание снаряда с места		3
	Практические занятия		4	
	19	Отработка техники метания снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места		
	20	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.3	Содержание учебного материала		8	

Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения	1	Техника передвижения. Ведение мяча. Передвижения и остановки		2
	2	Отработка техники передвижения и остановок		3
	Практические занятия		4	
	21	Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок		
	22	Совершенствование навыков игры в баскетбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		2
	2	Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками "из рук в руки". Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой подбрасыванием		2
	Практические занятия		4	
	23	Отработка техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		
	24	Отработка техники передачи двумя руками сверху, передача двумя руками "из рук в руки", передача одной рукой сбоку, передача одной рукой подбрасыванием		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
	Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу	Содержание учебного материала		
1		Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу.		2
2		Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча		2
Практические занятия		2		
25				Отработка техник: бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Отработка техник: бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Совершенствование навыков игры в баскетбол
Самостоятельная работа обучающихся		2		
1				Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях
Тема 2.6 Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала			4
	1	Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока.		2

	Практические занятия		2	
	26	Отработка техник: бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.7 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений	Содержание учебного материала		4	2
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		
	Практические занятия		2	
	27	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку	Содержание учебного материала		8	1
	1	Подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.		
	2	Передачи: сверху двумя руками, находясь в опорном положении, в прыжке и с падениями.		
	Практические занятия		4	
	28	Отработка подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке Отработка вариантов нападающего удара через сетку		
	29	Совершенствование навыков игры в волейбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча	Содержание учебного материала		10	1
	1	Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		
	2	Игра в нападении с первой передачи, выход игрока с задней линии к сетке для организации атак, организация различных вариантов защитных и нападающих действий		
	Практические занятия		6	
	30	Отработка техник: прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		
	31-32	Совершенствование навыков игры в волейбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
		1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	

Тема 2.10 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		6	2
	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
III курс 5 семестр			104	
Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 60 метров. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		1
	2	Бег на 60 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории		2
	Практические занятия		4	
	33	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	34	Выполнение нормативов в возрастной категории		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.2 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 100 метров		2
	Практические занятия		4	
	35	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	36	Выполнение нормативов в возрастной категории		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Тема 3.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		2
	2	Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение нормативов в возрастной категории		2
	Практические занятия		4	

	37	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.			
	38	Выполнение нормативов в возрастной категории			
	Самостоятельная работа обучающихся				4
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание учебного материала		8		
	1	Бег на длинные дистанции. Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.			2
	2	Бег на 1000 и 1500 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет			2
	Практические занятия		4		
	39	Отработка техники бега с высокого старта. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.			
	40	Выполнение нормативов в возрастной категории			
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание учебного материала		8		
	1	Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.			2
	2	Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м). Выполнение нормативов в возрастной категории			2
	Практические занятия		4		
	41	Отработка тактики бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.			
	42	Выполнение нормативов в возрастной категории			
	Самостоятельная работа обучающихся		4		
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.6 Настольный теннис. Подача	Содержание учебного материала		8		
	1	Розыгрыш. Жребий. Подача. Правила подачи. «Переподача». Парная игра.			2
	2	Подрезка закрытой ракеткой (слева), подрезка открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева. Накат открытой ракеткой (справа). Топ-спин справа.			3
	Практические занятия		4		
	43	Отработка навыков розыгрыша, подачи, «переподачи». Разыгрывание партий в парах			
	44	Совершенствование навыков игры в настольный теннис.			

	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения	Содержание учебного материала		8	
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		2
	2	Совершенствование навыков игры в настольный теннис.		3
	Практические занятия		4	
	45	Отработка навыков стойки игрока, способов держания ракетки		
	46	Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.8 Футбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Специальные упражнения и технические действия без мяча		2
	2	Ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)		2
	Практические занятия		4	
	47	Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча		
	48	Отработка техники: ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.9 Футбол. Удары по мячу	Содержание учебного материала		8	
	1	Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)		2
	2	Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча		2
	Практические занятия		4	
	49	Отработка техники: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча), остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения		
	50	Совершенствование игры в футбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.12 Гимнастика.	Содержание учебного материала		12	
	1	Широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе,		2

Развитие гибкости.		со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах		
	2	Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.		3
	Практические занятия		6	
	51	Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.		
	52	Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах. Отработка техники: выпады и полушпагаты на месте.		
	53	«Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся			
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.13 Гимнастика. Развитие координации	Содержание учебного материала		8	
	1	Произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками		2
	2	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями		2
	Практические занятия		4	
	54	Отработка техники: произвольного преодоления простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками		
	55	Отработка техники: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.14 Гимнастика. Парная акробатика	Содержание учебного материала		4	
	1	Разделение на пары. Поддержки. Полуколонна. Поддержка под живот. Упоры		2
	Практические занятия		2	
	56	Отработка техники: поддержки, полуколонна, поддержка под живот, упоры		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.15	Содержание учебного материала		4	

Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек	1	Образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
Тема 3.16 Формирование осанки		Содержание учебного материала	4	
	1	Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа		2
	Практические занятия			
	57	Отработка техники бега с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Всего			236	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса:

- спортивный зал;
- открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
- стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

- мультимедиа проектор;
- принтер;
- интерактивная доска.

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы)

Основные источники:

1. М.Я. Виленский, А.Г.Горшков.-2-е изд., стер.-М.: КНОРУС, 2015. – 216 с. – (Среднее профессиональное образование)

Дополнительные источники:

1. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2015 – 176с.
2. Физическая культура студента [Текст]: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики, 2015. – 448с.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов [Электронный ресурс] - режим доступа: <http://www.studystuff.ru/> (2011-2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Формализованное наблюдение и оценка результата практических занятий № 1-57
Знания:	
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни.	Формализованное наблюдение и оценка результата практических занятий № 1-57

Приложение 1

Обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Тематика практических занятий: - Ознакомление и выполнение разминочных упражнений на разные группы мышц. Выполнение физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности: бег, прыжки в длину и высоту, приседания, отжимания. - Ознакомление и выполнение практических действий по массажу и самомассажу при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений - Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробегка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование. - Выполнение нормативов в возрастной категории - Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование. - Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробегка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование. - Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование. - Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. - Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка. - Усвоение тактики бега по пересеченной местности. - Выполнение упражнений на технику дыхания. - Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге - Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории - Отработка техники метания снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места - Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории - Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок - Совершенствование навыков игры в баскетбол - Отработка техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. - Передача мяча от груди. Передача на время - Отработка техники передачи двумя руками сверху,
--	--

	передача двумя руками "из рук в руки", передача одной рукой сбоку, передача одной рукой подбрасыванием - Отработка техник: бросок по кольцу двумя руками сверху. - Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу. - Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Отработка техник: бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Совершенствование навыков игры в баскетбол - Отработка техник: бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока - Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка комбинаций из освоенных элементов техники передвижения - Отработка подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке Отработка вариантов нападающего удара через сетку - Совершенствование навыков игры в волейбол - Совершенствование навыков игры в волейбол - Отработка техник: прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование. - Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование. - Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование. - Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование. - Отработка техники бега с высокого старта. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. - Отработка тактики бега на длинные дистанции. - Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка. -Отработка навыков розыгрыша, подачи, «переподачи». Разыгрывание партий в парах -Совершенствование навыков игры в настольный теннис. -Отработка навыков стойки игрока, способов держания ракетки -Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра. -Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча -Отработка техники: ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов - Отработка техники: удары с места и в движении (по
--	---

	неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча), остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения -Совершенствование игры в футбол -Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. -Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах. Отработка техники: выпады и полушпагаты на месте. -Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении. -Отработка техники бега с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. -Отработка техники: поддержки, полуколонна, поддержка под живот, упоры -Отработка техники: произвольного преодоления простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками -Отработка техники: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями
Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни.	Перечень тем: - Разминка - Бег на короткие дистанции (30 м - Бег на короткие дистанции (60 м - Бег на короткие дистанции (100 м) - Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м) - Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м) - Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м) - Бег по пересеченной местности - Прыжки в длину - Метание в цель и на дальность - Спортивные игры - Основы здорового образа жизни - Настольный теннис. - Футбол - Гимнастика - Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек - Формирование осанки
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы: - выполнение тренировочных упражнений в спортивных клубах и секциях; - выполнение научно-исследовательской работы

Приложение 2
Обязательное

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технология формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- принимает и фиксирует решение по всем вопросам для группового обсуждения; - фиксирует особые мнения; - использует приемы выхода из ситуации, когда дискуссия зашла в тупик, или резюмирует причины, по которым группа не смогла добиться результатов обсуждения; - при групповом обсуждении: развивает и дополняет идеи других (разрабатывает чужую идею), дает сравнительную оценку идей, высказанных участниками группы, относительно цели групповой работы; - запрашивает мнение партнера по диалогу, выделяет и соотносит точки зрения, представленные в диалоге или дискуссии
ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.	- применяет методы и средства, ориентированные на здоровый образ жизни; - активно участвует в коррекции своего физического развития и телосложения