


Областное государственное профессиональное образовательное
бюджетное учреждение
«Биробиджанский колледж культуры и искусств»

РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА
на заседании предметно-цикловой
комиссии
протокол от «14» апреля 2022 № 6

СОГЛАСОВАНА
директор

 О.В. Гетманская
« 10 » 06



УТВЕРЖДЕНА
приказ от «15» 06 2022
№ 71- о/с

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

(наименование дисциплины)

для специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по виду:
эстрадное пение)

(код и название специальности, профессии)

форма обучения -очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации обучения студентов специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по виду: эстрадное пение), разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по видам), утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1379 (зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 24.11.2014 № 34870).

Организация-разработчик: областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение «Биробиджанский колледж культуры и искусств»

Разработчик:

Казинец Владимир Анатольевич - преподаватель ОГПОБУ «БККИ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ОПОП ППСЗ в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 53.02.02 Музыкальное искусство эстрады (по виду: эстрадное пение).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППСЗ – общий гуманитарный и социально-экономический цикл и обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по специальности в соответствии с ФГОС.

ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 10.	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

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

Цель курса:

- 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент 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.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	208
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	104
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	96
Самостоятельная работа студента	104
Промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачёта	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Теоретическая часть

Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, оптимальный режим труда и отдыха, двигательная активность, сохранение и мобилизация функциональных резервов организма, духовно-нравственное совершенствование. Особенности физически тренированного организма.

Тема 2. Развитие и совершенствование основных жизненно важных физических и профессиональных качеств. Развитие физических качеств как единый процесс. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых как для активной двигательной деятельности, так и для прохождения воинской службы.

Тема 3. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков. Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы построения занятий в профессионально прикладной физической подготовке (ППФП). Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажёров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений.

Тема 4. Специальные двигательные умения и навыки. Специальные двигательные умения и навыки, необходимые для активной двигательной деятельности, в том числе для успешного прохождения воинской службы. Способы и методика развития прыгучести. Способы и методика выполнения приемов и действий по преодолению препятствий. Развитие и постоянное совершенствование физических и специальных качеств.

Тема 5. Влияние физической культуры и здорового образа жизни на обеспечение здоровья и работоспособности. Общая культура как условие формирования здорового образа жизни. Культура здоровья как индивидуализация здорового образа жизни. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни. Здоровье человека как ценность. Мотивация самосохранения, самосовершенствования, мобильности, профессиональной успешности и укрепления здоровья. Санология - наука о здоровье, механизмах и условиях его обеспечения. Саногенетический мониторинг. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья и успешной профессиональной подготовки. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Тема 6. Использование спортивных технологий для совершенствования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Олимпийские, неолимпийские и национальные виды спорта. Базовые виды спорта. Физическая культура и спорт в системе образования. Спортсизация физического воспитания. Основы спортивной тренировки. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Студенческий спорт. Олимпийские игры и Универсиады. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов.

Практическая часть

Учебно-методические занятия

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий теми или иным видом спорта.

1. Физические упражнения в аэробном режиме.
2. Развитие отдельных физических качеств и функциональных возможностей организма.
3. Атлетическая гимнастика.
4. Использование простейших корректирующих упражнений при снижении адаптационных резервов организма. Выполнение комплексов простейших корректирующих упражнений, направленных на повышение адаптационных резервов организма.
5. Проведение учебно-тренировочных занятий по базовым видам спорта: гимнастика, легкая атлетика.
6. Использование различных видов оздоровительной гимнастики, элементов новых видов физкультурно-спортивной деятельности: фитнес аэробика.
7. Проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований по неолимпийским видам спорта (по выбору преподавателя и студентов).

Виды самостоятельной работы:

- изучение теоретических основ физической культуры;
- подготовка и написание рефератов, сообщений на заданные темы;
- практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие физических профессиональных качеств;
- самостоятельная работа над оздоровительной программой (для студентов, обучающихся в специальной медицинской группе);
- составление комплексов упражнений;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование профессионально и военно-прикладных двигательных действий;
- выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на совершенствование техники выполнения видов физической подготовки;
- оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем;
- подготовка бесед-лекций по актуальным темам предмета.

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание учебного материала	объем часов	уровень освоения	д/з	СРС
1	2	3	4	5	6
3 семестр (аудиторно – 30ч., СРС – 30ч.)					
1	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1	1		
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1	1	подготовить материал для реферата.	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1	1		
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	1	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
5	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса физических упражнений, применяемых для развития способности к произвольному расслаблению мышц.	1	1	отработать материал для комплекса	
6	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	1	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
7	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы.	1	1,2		
8	Методика развития дыхательных возможностей.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
9	Дыхательная гимнастика	1	2,3	отработать упражнения	
10	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
11	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.	1	2,3	подготовить материал для реферата	
12	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.

13	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	1	2,3		
14	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений	1	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
15	Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения (отжимание в упоре лежа, отжимание на брусьях, подтягивание ног к перекладине, подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре и т.п.).	1	1		
16	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).	1	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
17	Упражнения с внешним сопротивлением: с отягощениями (гантелями, набивными мячами, штангой), с сопротивлением партнера. Лазанье (по гимнастической стенке с отягощением)	1	1		
18	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	1	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
19	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений по развитию силы мышц.	1	1	отработать упражнения	
20	Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3 x 10.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
21	Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта.	1	1	отработать упражнения	
22	Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.	1	2		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.
23	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1	2,3	отработать упражнения	
24	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
25	Специальные беговые упражнения.	1	2,3	отработать упражнения	
26	Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП

					– 2 ч.
27	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики			отработать упражнения	
28	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
29	Зачёт	1	2,3		
30	Зачёт	1	2,3		
4 семестр (аудиторно – 42 ч., СРС – 42 ч.)					
1	Разучивание и совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1	2,3		
2	Разучивание и совершенствование упражнений на растяжение и расслабление мышц.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
3	Разучивание и совершенствование упражнения, направленных на развитие гибкости с использованием разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов.	1	2,3	отработать материал для комплекса	
4	Выполнение гимнастических упражнений. Зеркальное выполнение упражнений.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
5	Развитие координации движений с использованием танцевальных шагов (передвижение вперед, назад, в сторону, с поворотами и т. п.).	1	2,3	отработать упражнения	
6	Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
7	Акробатическая подготовка: обучение группировке, перекатам в группировке; кувырок вперед, назад мост из положения лежа, с помощью партнера; стойка на лопатках; на руках у опоры, или с помощью партнера.	1	2,3	отработать упражнения	
8	Разучивание и совершенствование упражнений в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1	2,3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
9	Настольный теннис. Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения.	1	2,3	отработать приемы	
10	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания,	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по

	оперативного мышления.				видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
11	Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций.	1	2,3	отработать приемы	
12	Правила игры и судейства	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
13	Одиночные и парные игры. Дартс. Техника броска в дартсе.	1	2,3	отработать приемы	
14	Отработка отдельных элементов: изготовление, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
15	Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков»	1	2,3	отработать приемы	
16	Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	1	2,3	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
17	Разучивание и совершенствование выполнения легкоатлетических прыжков: прыжки с преодолением горизонтальных препятствий (прыжки в длину с места толчком двух ног)	1	3	отработать упражнения	
18	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений	1	3	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
19	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по развитию силы.	1	1,2		
20	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.	1	1,2	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
21	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыгучести.	1	1,2		
22	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию гибкости	1	1,2	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
23	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой	1	1,2	отработать упражнения	

	выносливости.				
24	Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Стрелковая подготовка в пневматическом тире.	1	2,3	отработать материал для реферата	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.
25	Совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики профессиональной направленности.	1	2		
26	Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма	1	2	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
27	Совершенствование приемов самомассажа.	1	2,3		
28	Проведение студентами фрагментов занятий.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
29	Аэробика.Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы.	1	2,3	отработать материал для комплекса	
30	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
31	Сдача контрольных нормативов.	1	3		
32	Сдача контрольных нормативов.	1	3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
33	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	2,3	отработать материал для комплекса	
34	Оздоровительная ходьба и бег.	1	2		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
35	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,3		
36	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
37	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1	3		
38	Выполнение комплексов упражнений на гибкость.	1	3	отработать материал для	Занятия в секциях по

				комплекса	видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
39	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья.	1			
40	Выполнение комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья,	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
41	Зачёт.				
42	Зачёт.				
5 семестр (аудиторно – 32 ч., СРС – 32 ч.)					
1	Выполнение комплексов упражнений, направленных на коррекцию фигуры,	1	2,3	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
2	Выполнение комплексов упражнений, направленных на дифференцировку силовых характеристик движений,	1	1,2		
3	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование регуляции мышечного тонуса,	1	1,2	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
4	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование воспитания абсолютной и относительной силы избранных групп мышц:	1	1,2		
5	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование воспитания абсолютной и относительной силы избранных групп мышц:	1	1,2	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
6	Выполнение упражнений без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);	1	1,2		
7	Выполнение упражнений без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена);	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
8	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, и т. п.);	1	2,3		
9	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, и т. п.);	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
10	Выполнение упражнений с партнером (в парах, тройках);	1	2,3	отработка упражнений	
11	Выполнение упражнений с партнером (в парах, тройках);	1	2,3	отработка упражнений	Составить список для

					самостоятель ных упражнений – 2 ч.
12	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	2,3	отработка упражнений	
13	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
14	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	2,3		
15	Мини- футбол. Правила игры.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
16	Техника безопасности при игре.	1	2,3		
17	Совершенствование техники перемещений.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
18	Совершенствование техники остановок.	1	2,3	отработка упражнений	
19	Совершенствование техники остановок.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
20	Обучение удару по летящему мячу.	1	1,2		
21	Совершенствование техники удару по летящему мячу.	1	1,2	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
22	Совершенствование техники удару по летящему мячу.	1	1,2		
23	Обучение технике различных ускорений.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
24	Совершенствование техники различных ускорений.	1	2,3	отработка упражнений	
	Совершенствование техники различных ускорений.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
25	Обучение технике остановок,поворотов.	1	2,3	отработка упражнений	
26	Совершенствованиетехники остановок,поворотов.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП

					– 2 ч.
27	Совершенствование техники остановок, поворотов.	1	2,3		
28	Обучение удару боковой частью стопы.	1	2,3	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
29	Совершенствование ударов.	1	2,3	отработка упражнений	
30	Техника и тактика игры.	1	2,3		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.
31	Дифференцированный зачет.	1	3		
32	Дифференцированный зачет.	1	3		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины осуществляется в учебном кабинете, спортивном зале, тренажерном зале.

Оборудование спортзала: теннисные столы, баскетбольные щиты, гимнастические скамейки, шведская стенка, волейбольные стойки и сетка, спортивные снаряды, мячи.

Оборудование тренажерного зала: гири, гантели штанги, тренажеры, беговая дорожка, эллипсоид, велотренажер.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл. Базовый уровень. Учебник.Изд-во: «Просвещение», 2014.

2. АндрияшинаТ. В., Третьякова Н. В.Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Издательство: Русское слово – учебник. Серия: ФГОС. Инновационная школа. 2013.

3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. - М., 2015.

Дополнительные источники:

1.Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для студентов вузов/ Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011.

2.Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: /Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука,2009.

3.Голденков М. История зимних олимпиад: Дорога в Сочи: /М. Голденков. – Минск: Тетра Системс, 2011.

4.Купчинов, Р.И. Физическое воспитание: учеб. пособие для студентов подгот. и учеб.-тренировоч. групп учреждений обеспечивающих получение высш. образования/ Р.И. Купчинов. – Минск: Тетра Системс, 2006.

Интернет-ресурсы:

<http://sport.minstm.gov.ru>

<http://www.trainer.h1.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

<http://tpfk.infosport.ru>

<http://www.infosport.ru/press>

<http://www.biblioclub.ru/book/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется в процессе практической работы с нормативно-правовыми актами на занятиях, тестирования по темам, а также по итогам самостоятельной работы студентов.

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		Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов
знать:		
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека		Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах.
- основы здорового образа жизни		Выполнение индивидуальных заданий, рефераты, доклады по заданным темам составление презентаций различные формы опроса на аудиторных занятиях внеаудиторная самостоятельная работа.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Наблюдение за организацией работы в процессе занятий, за умением применять теорию на практике
ОК 3.	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	
ОК 6.	Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.	
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	
ОК 10.	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.	