

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

УТВЕРЖДЕНА
Приказ директора
ОГПОБУ «БККИ»
от «29» июня 2023 г.
№ 103-о/с



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

(наименование дисциплины)

для специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по виду: художественная роспись ткани)

(код специальности)

форма обучения - очная

Биробиджан
2023

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации обучения студентов специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по виду: художественная роспись ткани), разработана в соответствии с Федеральным

государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 № 1389, (зарегистрировано в Минюсте России 24.11.2014 № 34873).

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	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью ОПОП ППССЗ в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО по специальности 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по виду: художественная роспись ткани).

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цели дисциплины - 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.

Учебная дисциплина входит в обязательную часть циклов ППССЗ – общий гуманитарный и социально-экономический цикл и обеспечивает формирование общих и профессиональных компетенций по специальности в соответствии с ФГОС.

Код ОК, ПК	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	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.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.		
ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с		

коллегами, руководством, потребителями.		
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.		

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	104
в том числе:	
теоретические занятия	8
практические занятия	96
Самостоятельная работа студента	104
Промежуточная аттестация в форме (зачёта и дифференцированного зачёта)	6

2.2. Содержание учебной дисциплины

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 тем 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, лыжный спорт.
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.

2.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Объём часов	Домашнее задание	СРС	Формируемые компетенции
1	2	3	4	5	6
3 семестр (аудиторно – 32 ч., СРС – 32 ч.)					
1	Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1			
2	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	1	подготовить материал для реферата	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч..	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.
3	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.	1			
4	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений для укрепления основных групп мышц.	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	отработать материал для комплекса		
6	Разучивание выполнения комплекса упражнений с применением отягощений (предельного, непредельного веса, динамического характера).	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			
8	Методика развития дыхательных возможностей.	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
9	Дыхательная гимнастика.	1	отработать упражнения		
10	Разучивание и совершенствование выполнения комплекса гимнастических	1	отработать материал	Занятия в секциях по	

	упражнений для улучшения работоспособности и снятия общего утомления.		для комплекса	видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
11	Методика использования физкультурно-оздоровительных занятий как средства борьбы с вредными привычками.	1	подготовит материал для реферата		ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.
12	Проведение студентами фрагментов занятия с использованием самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на улучшение работы органов и систем организма.	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
13	Разучивание и совершенствование выполнения физических упражнений для нормализации веса.	1			
14	Совершенствование выполнения комплекса упражнений с применением отягощений.	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			
16	Легкоатлетические прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия).	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			
18	Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп на силовых тренажерах.	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	отработать упражнения		
20	Бег на месте в максимальном темпе (в	1		Занятия в	

	упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег 3x10.			секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
21	Бег по разметкам с максимальным темпом. Бег с низкого и среднего старта.	1	отработать упражнения		ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.
22	Бег с ускорением на отрезках до 50 м. Эстафетный бег.	1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 4 ч.	
23	Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).	1	отработать упражнения		
24	Прыжки в длину с места, через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.	1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
25	Специальные беговые упражнения.	1	отработать упражнения		
26	Чередование ходьбы, бега и прыжков. Кроссовая подготовка.	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
27	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1	отработать упражнения		
28	Круговая тренировка; многократное выполнение упражнений циклического характера; комбинаций упражнений ритмической гимнастики.	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
29	Выполнение контрольных нормативов.	1			
30	Спортивные и подвижные игры.	1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
31	Зачет.	1			
32	Зачет.	1			
4 семестр (аудиторно – 40 ч., СРС – 40 ч.)					

1	Разучивание и совершенствование комплекса общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.	1			ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.
2	Разучивание и совершенствование упражнений на растяжение и расслабление мышц.	1	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	отработать материал для комплекса		
4	Выполнение гимнастических упражнений. Зеркальное выполнение упражнений.	1		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	отработать упражнения		
6	Упражнения на координацию (поочередные движения руками, на координацию рук и ног в ходьбе, прыжках и т.п.).	1	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	отработать упражнения		
8	Разучивание и совершенствование упражнений в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.	1	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	отработать приемы		
10	Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.	1	отработать приемы	Занятия в секциях по 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	отработать приемы		ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.
12	Дартс. Правила игры и судейства	1	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
13	Одиночные и парные игры. Дартс. Техника броска в дартсе.	1	отработать приемы		
14	Отработка отдельных элементов: изготовка, хват, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием.	1	отработать приемы	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
15	Основы механики бросания дротиков. Тактика игры. Игра «Набор очков».	1	отработать приемы		
16	Разучивание и совершенствование выполнения прикладных гимнастических упражнений.	1	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	отработать упражнения		
18	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию координации движений.	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
19	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по развитию силы.	1			
20	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию быстроты.	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
21	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыгучести.	1			
22	Разучивание и совершенствование	1	отработать	Занятия в	

	выполнения специальных упражнений по совершенствованию гибкости		упражнения	секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	ОК 3. ОК 6. ОК 9.
23	Разучивание и совершенствование выполнения специальных упражнений по совершенствованию прыжковой выносливости.	1	отработать упражнения		
24	Изучение материальной части оружия, приемов и правил стрельбы, условий и порядка выполнения упражнений. Стрелковая подготовка в пневматическом тире.	1	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			
26	Оздоровительные ходьба и бег в соответствии с рекомендованным на занятиях режимом с целью повышения аэробной способности организма	1	отработать упражнения	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
27	Совершенствование приемов самомассажа.	1			
28	Проведение студентами фрагментов занятий.	1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
29	Аэробика. Общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки и танцевальные элементы.	1	отработать материал для комплекса		
30	Разучивание и совершенствование комплекса упражнений с профессиональной направленностью из 25–30 движений.	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
31	Сдача контрольных нормативов.	1			
32	Сдача контрольных нормативов.	1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
33	Разучивание и совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений	1	отработать материал для		

	оздоровительной направленности.		комплекса		
34	Оздоровительная ходьба и бег.	1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.
35	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			
36	Аэробика. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
37	Совершенствование выполнения комплексов общеразвивающих упражнений оздоровительной направленности.	1			
38	Выполнение комплексов упражнений на гибкость.	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
39	Зачёт.	1	2,3		
40	Зачёт.	1	2,3		
5 семестр (аудиторно – 32 ч., СРС – 32 ч.)					
1	Выполнение комплексов упражнений, направленных на коррекцию фигуры.	1	отработать материал для комплекса	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.
2	Выполнение комплексов упражнений, направленных на дифференцировку силовых характеристик движений.	1			
3	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование регуляции мышечного тонуса.	1	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			
5	Выполнение комплексов упражнений, направленных на совершенствование воспитания абсолютной и относительной силы избранных групп мышц.	1	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			ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.
7	Выполнение упражнений без отягощений и предметов, связанные с преодолением сопротивления собственного веса тела (звена).	1	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			
9	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (мячи, палки, и т. п.).	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
10	Выполнение упражнений с партнером (в парах, тройках).	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
11	Выполнение упражнений с партнером (в парах, тройках).	1	отработка упражнений	Составить список для самостоятельных упражнений – 2 ч.	
12	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	отработка упражнений		
13	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
14	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1			
15	Мини- футбол. Правила игры.	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
16	Техника безопасности при игре.	1		Занятия в секциях по видам спорта,	

				группах ОФП – 2 ч.		
17	Совершенствование техники перемещений.	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	ОК 2. ОК 3. ОК 6. ОК 9.	
18	Совершенствование техники остановок.	1	отработка упражнений			
19	Совершенствование техники остановок.	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.		
20	Обучение удару по летящему мячу.	1				
21	Совершенствование техники удару по летящему мячу.	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.		
22	Совершенствование техники удару по летящему мячу.	1				
23	Обучение технике различных ускорений.	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.		
24	Совершенствование техники различных ускорений	1		отработка упражнений		
	Совершенствование техники различных ускорений	1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.		
25	Обучение технике остановок, поворотов.	1	отработка упражнений			
26	Совершенствование техники остановок, поворотов.	1	отработка упражнений	Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.		
27	Совершенствование техники остановок, поворотов.	1				
28	Обучение удару боковой частью стопы.	1	отработка	Занятия в		ОК 2.

			упражнени й	секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	ОК 3. ОК 6. ОК 9.
29	Совершенствование ударов.	1	отработка упражнени й		
30	Техника и тактика игры.	1		Занятия в секциях по видам спорта, группах ОФП – 2 ч.	
31	Дифференцированный зачет.	1			
32	Дифференцированный зачет.	1			

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. Андрияшина Т. 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:

1. Спортивная Россия. Открытая платформа (<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>).

2. Университетская библиотека онлайн (<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.

Общая/профессиональная компетенция	Раздел/Тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Тема 1-6.	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.
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Тема 1-6.	Наблюдение за организацией работы в процессе занятий, за умением применять теорию на практике.
ОК 6. Работать в коллективе, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Тема 1-6.	Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах.
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Тема 1-6.	Выполнение индивидуальных заданий, рефераты, доклады по заданным темам составление презентаций различные формы опроса на аудиторных занятиях внеаудиторная самостоятельная работа.