

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУРГАНСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
КУРТАМЫШСКИЙ ФИЛИАЛ

«Программно-методические издания»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ. 05. Физическая культура

для студентов, обучающихся по специальности
44.02.03 Педагогика дополнительного образования
(углубленная подготовка)

Куртамыш 2019


Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденным Приказом Минтруда России от 18.10.2013 г. №544н (ред. От 05.08.2016), со стандартами Ворлдскиллс Россия*, на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от «27» 10 2014 г. № 1355 по специальности

44.02.03	Педагогика дополнительного образования
----------	--

Разработчики:

№	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень (звание) [квалификационная категория]	Должность
1	Егоров Андрей Сергеевич	Первая категория	Преподаватель

Одобрено на заседании МО (ПЦК):

№	Фамилия, имя, отчество председателя МО (ПЦК)	Дата заседания МО (ПЦК)	№ протокола	Подпись
1	Вихорева Ольга Михайловна	28.06.2019	11	

Утверждено:

№	Фамилия, имя, отчество	Должность	Подпись
1	Суханов Роман Николаевич	Заведующая учебной частью	

29.08.2019

[дата]

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ
рабочей программы учебной дисциплины
Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

44.02.03	Педагогика дополнительного образования
----------	--

укрупненной группы специальностей

44.00.00	Педагогика дополнительного образования
----------	--

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников в области педагогики дополнительного образования

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

Данная учебная дисциплина входит:

в обязательную часть циклов ППСЗ

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

в вариативную часть циклов ППСЗ

--

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

Цель дисциплины: Формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью.

Задачи:

1. Расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой, а также овладение современными, включая упражнения рекреативно-корректирующей и прикладной направленности;
2. Расширение объема знаний в соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознание, саморазвития и самореализации;
3. Гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
4. Формирование адекватной самооценки личности, высокой социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
5. Формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепление будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.

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

- | | |
|----|--|
| 1. | выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности; |
| 2. | выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью; |
| 3. | использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, |

самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

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

1. роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
2. положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося	344	часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	172	часов,
самостоятельной работы обучающегося	172	часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

№	Вид учебной работы	Объем часов
1	Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
2	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
	в том числе:	
2.1	лабораторные работы	
2.2	практические занятия	172
2.3	контрольные работы	
2.4	курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	
3	Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
	в том числе:	
3.1	самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i>	
3.2	реферат	
3.3	внеаудиторная самостоятельная работа	172
3.4		
3.5		
	<i>Указываются другие виды самостоятельной работы при их наличии</i>	
	Итоговая аттестация в форме Дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Физическая культура

Номер разделов и тем, код, индекс формируемых компетенций	Наименование разделов и тем Содержание учебного материала; лабораторные работы и практические занятия; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект)		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
	3 семестр 0/34+34с.р.			
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>		0/14+15 с.р.	
Тема 1.1.	<i>Бег на разные дистанции</i>		0/6+0с.р.	
ОК-3,4,7,9 2.2.7-з 2.2.3.-у 2.2.3.-в 10.1.-з 10.1.-у 10.1.-в	Практические занятия			
	1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <i>Физическая подготовка:</i> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м.	2	2,3
	2	Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4x100, 4x200 м. Бег на дистанцию 2000 м	2	2,3
	3	<i>Физическая подготовка (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)</i>	2	2,3
Тема 1.2.	Прыжки		0/4+0с.р.	
ОК-3,4,10,11 1.2.2-з 1.2.2.-у 1.2.3.-з 2.1.7-у 10.5.-з 10.3.-у 10.1.-в	Практические занятия			
	1	Знание основ здорового образа жизни Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	4	2,3
Тема 1.3. ОК-3,4,10,11 ПК 2.1.3.-з 2.1.3.-у 2.1.1.-в 1.1.1.-з	Метания		0/4+15с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <i>Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель</i>	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		15	2,3
	«Составление учебных карточек для техники метания мяча».			
Раздел 2.	<i>Баскетбол</i>		0/30+0с.р.	
Тема 2.1. ОК-4,6,11,12 ПК-3.2.1.-з 3.2.1.-у	Техника владения мячом		0/8+0с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	2	2,3

3.2.1.-в 1.1.-з 1.1.-у 1.1.-в		<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i>		
	2	<i>Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</i>	2	2,3
	3	<i>Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i>	2	2,3
	4	<i>Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</i>	2	2,3
Тема 2.2. ОК-4,11,12 ПК-1.1,1.2 1.1.5-з 1.2.1-у 1.1.2-з 1.1.2-у 1.1.2-в 9.1.-з 9.1.-у 9.1.-в	Техника и тактика игры в баскетбол		0/8+14с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2	2,3
	2	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	2	2,3
	3	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2,3
	4	<i>Игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по Овладение упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений		14	3
Раздел 3.	Лыжная подготовка			
Тема 3.1	Лыжные ходы		0/4+ 5 с.р.	
ОК-4,7,11,12 ПК 2.2.5-з 2.2.5-у 2.2.5.-в 8.2.-з 8.2.-у 8.1.-в	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Физическая подготовка: развитие выносливости. Одновременные и попеременные ходы. Прохождение дистанций до 6 км.	2	2,3
	2	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Преодоление препятствий.	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Имитация попеременно-двухшажного лыжного хода			3
	Зачет		1	
	Итого за семестр		0/34+34с.р.	
	4 семестр 80ч. (0/44+36с.р.)			
Раздел 4	Гимнастика		0/20+8 с.р.	
Тема 4.1	Бревно		0/4+0с.р.	

ОК-4,7,11,12 ПК-2.2.5-з 2.2.5-у 2.2.5.-в 10.3.-у 10.1.-в	Практические занятия			
	1.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Передвижения по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг польки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Стоя на конце бревна, толчком одной и махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов	4	2,3
Тема 4.2 ОК-4,7,12 ПК-1.1.4-з 1.1.4-у 1.1.4.-в 7.2.-з 7.2.-у 7.1.-в	Опорный прыжок		0/4+0с.р.	
	Практические занятия			
	1.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Козел в ширину и в длину, высота 110 см. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги.	4	2,3
Тема 4.3 ОК-4,6,8,12ПК-3.2.2.-з 3.2.2.-у 3.2.2.-в 5.4.-з 5.2.-у 5.1.-в	Акробатика		0/4+0с.р.	
	Практические занятия			
		Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Соединение кувырков. Кувырок вперед с мостика на горку матов. Опускание в мост из основной стойки. Соединение элементов. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Выполнение упражнений с гантелями, элементы атлетической гимнастики (массово- оздоровительное направление)	4	2,3
Тема 4.4 ОК-4,6,8,12 ПК-2.2.5.-з 2.2.5.-у 2.2.1.-в 10.3.-у 10.1.-в	Перекладина низкая и высокая. (Юноши)		0/4+0с.р.	
	Практические занятия			2,3
	1	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Размахивания в висе, подъем разгибом, оборот г назад касаясь. Мах дугой, махом назад соскок. Соединение элементов. Подъем в упор силой, подъем переворотом, подтягивание на перекладине	4	2,3
Тема 4.5	Брусья		0/4+8с.р.	
ОК-4,6,8,12 ПК 2.2.5.-з 2.2.5.-у 2.2.1.-в 10.5.-з 10.3.-у 10.1.-в	Практические занятия			
	1.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Размахивания в упоре, соскоки махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и 8махом назад. Соединение элементов	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предметов		8	2,3
Раздел 5.	Легкая атлетика		0/12+14 с.р.	
Тема 5.1	Бег на разные дистанции		0/6+0с.р.	
ОК-4,6,8,12	Практические занятия			

ПК3.3.1.-з 3.3.1.-у 3.3.1.-в 4.1.-з 4.2.-у 4.1.-в	1	Знание основ здорового образа жизни. <i>Физическая подготовка:</i> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м.	2	2,3
	2	Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4х100, 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м. <i>Физическая подготовка (Юноши):</i> Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м.	2	2,3
	3	Прыжки в высоту и в длину с разбега. Эстафетный бег 4х100, 4х400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	2,3
Тема 5.2	Прыжки		<i>0/4+0с.р.</i>	
ОК-4,6,8,12 ПК 1.1.5.-з 1.1.3.-у 1.1.3.-в 2.3.-з 2.2.-у 2.2.-в	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	4	2,3
Тема 5.3 ОК-4,6,8,12 ПК 1.1.5.-з 1.1.3.-у 1.1.3.-в 2.3.-з 2.2.-у 2.2.-в	Метания		<i>0/2+14с.р.</i>	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель Самостоятельная работа обучающихся	2	2,3
	Составление учебных карточек для техники метания мяча		14	3
Раздел 6.	Волейбол (юноши и девушки)		0/10+14 с.р.	
Тема 6.1 ОК-4,6,8,12 ПК1.1.7.-з 1.1.4.-у 1.1.4.-в 6.1.-з 6.1.-у 6.2.-в	Техника владения мячом		<i>0/6+0с.р.</i>	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	2,3
	2	Совершенствование техники приема и передача мяча. Варианты техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.	2	2,3
	3	Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.	2	2,3
Тема 6.2	Техника и тактика игры в волейбол		<i>0/4+14с.р.</i>	
ОК-4,6,8,12 ПК 1.1.5.-з 1.1.3.-у 1.1.3.-в 6.1.-з 6.1.-у 6.2.-в	Практические занятия			3
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры.	2	2,3
	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам	2	2,3

	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление учебных карточек по технике передач игры в волейбол		14	3
	Зачет		2	
	Итого за семестр		0/44+36с.р.	
	5 семестр 0/26+28с.р.			
Раздел 7.	Легкая атлетика		0/12+14с.р.	
Тема 7.1	Бег на разные дистанции		0/4+0с.р.	
	Практические занятия			
ОК-2,6,7,11 ПК 1.2.1.-з 1.2.1.-у 1.2.3.-в 3.1.-з 3.2.-у 3.1.-в	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <i>Физическая подготовка:</i> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4х100, 4х200 м. Бег на дистанцию 2000м.	2	2,3
	2	<i>Физическая подготовка</i> (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в на дальность с разбега. Эстафетный бег 4х100, 4х400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	2,3
Тема 7.2	Прыжки		0/4+0с.р.	
ОК-2,6,7,11 ПК 1.2.1.-з 1.2.1.-у 1.2.3.-в 4.2.-з 4.2.-у 4.1.-в	Практические занятия			
	1	Знание основ здорового образа жизни Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	4	2,3
Тема 7.3	Метания		0/4+14с.р.	
	Практические занятия			
	1	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель.	4	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление учебных карточек для техники метания мяча		14	3
Раздел 8	Баскетбол		0/10+10с.р.	
Тема 8.1	Техника владения мячом		0/4+0с.р.	
ПК 2.1.4.-з 2.1.4.-у 2.1.1.-в 3.2.-з 3.3.-у 3.2.-в	Практические занятия			
	1	<i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. <i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	2	2,3
	2	<i>Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i> <i>Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника</i>	2	2,3
Тема 8.2	Техника и тактика игры в баскетбол		0/6+10с.р.	

ПК 1.1.2-з 1.1.2-у 1.1.2.-в 10.3.-з 10.3.-у 10.1.-в	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	2	2,3
	2	Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2	2,3
	3	<i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. <i>игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по Овладение упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	2	2,3
Самостоятельная работа обучающихся			10	3
Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений				
Раздел 9.	Лыжная подготовка		0/4+4с.р.	
Тема 9.1	Лыжные ходы		0/4+4с.р.	
ПК 2.2.4-з 2.2.4-у 2.2.4.-в 5.1.-з 5.1.-у 5.1.-в	Практические занятия			
	1	Знание основ здорового образа жизни. Физическая подготовка: развитие выносливости. Одновременные и попеременные ходы.	2	2,3
	2	Попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы. Преодоление препятствий. Прохождение дистанций до 6 км.	1	2,3
Самостоятельная работа обучающихся			4	3
Имитация попеременно-двухшажного лыжного хода				
		Зачет	1	
		Итого за семестр	0/26+28с.р.	
6 семестр 0/28+30с.р.				
Раздел 10.	Гимнастика		0/8+8с.р.	
Тема 10.1	Бревно		0/2+0с.р.	
ПК 2.2.5.-з 2.2.5.-у 2.2.3.-в 2.3.-з 2.5.-у 2.2.-в	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Передвижения по бревну на носках приставными шагами, поворот кругом махом одной ноги, шаг полки. Равновесие. Отработка ритмичности исполнения. Стоя на конце бревна, толчком одной и махом другой соскок прогнувшись. Соединение элементов	2	2,3
	Тема 10.2		0/2+0с.р.	
ПК 2.2.5.-з 2.2.5.-у 2.2.3.-в 10.5.-з	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Козел в ширину и в длину, высота 110 см. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги.	2	2,3

10.4.-у 10.2.-в				
Тема 10.3 ПК 2.2.5.-з 2.2.5.-у 2.2.3.-в 10.1.-з 10.1.-у 10.1.-в	Акробатика.		0/2+0с.р.	
	Практические занятия			
	1	Знание основ здорового образа жизни. Соединение кувырков. Кувырок вперед с мостика на горку матов. Опускание в мост из основной стойки. Соединение элементов. Ритмическая гимнастика. Шейпинг. Выполнение упражнений с гантелями, элементы атлетической гимнастики (массово- оздоровительное направление)	2	2,3
Тема 10.4 ПК 2.2.6-з 2.2.6.-у 2.2.3.-в 10.1.-з 10.1.-у 10.1.-в	Перекладина низкая и высокая. (Юноши)		0/1+0 с.р.	
	Практические занятия			
	1	Размахивания в висе, подъем разгибом, оборот г назад касаясь. Мах дугой, махом назад соскок. Соединение элементов. Подъем в упор силой, подъем переворотом, подтягивание на перекладине	1	2,3
Тема 10.5 ПК 2.2.5.-з 2.2.5.-у 2.2.3.-в 10.5.-з 10.4.-у 10.2.-в	Брусья		0/1+8 с.р.	
	Практические занятия			
	1.	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Размахивания в упоре, соскоки махом вперед и назад. Передвижения в упоре, сгибания и разгибания рук в упоре. Угол. Из угла силой стойка на плечах. Из стойки на плечах выход в упор. Из размахиваний в упоре на руках подъем махом вперед и махом назад. Соединение элементов	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление комплекса общеразвивающих упражнений без предметов		8	3
Раздел 11.	Легкая атлетика		0/6+6с.р.	
Тема 11.1 ПК 1.2.1.-з 1.2.1.-у 1.2.3.-в 11.1.-з 11.1.-у 11.1.-в	Бег на разные дистанции		0/4+0 с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей <i>Физическая подготовка:</i> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4х100, 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м	2	2,3
	2	<i>Физическая подготовка (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в на дальность с разбега. Эстафетный бег 4х100, 4х400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)</i>	2	2,3
Тема 11. 2 ПК 1.2.1.-з	Прыжки		0/1+0 с.р.	
	Практические занятия			

1.2.1.-у 1.2.3.-в 2.1.-з 2.1.-у 2.2.-в	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	1	2,3
Тема 11.3 ПК 1.2.1.-з 1.2.1.-у 1.2.3.-в 10.1.-з 10.1.-у 10.1.-в	Метания		0/1+6 с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление учебных карточек для техники метания мяча		6	3
Раздел 12.	Волейбол (юноши и девушки)		0/14+16с.р.	
Тема 12.1 ПК 3.2.1.-з 3.2.1.-у 3.2.1.-в 6.1.-з 6.1.-у 6.2.-в	Техника владения мячом		0/7+0 с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек..	2	2,3
	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передача мяча.	2	2,3
	3	Варианты техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подачи мяча	2	2,3
	4	Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку.	1	2,3
Тема 12.2 ПК 2.1.4.-з 2.1.4.-у 2.1.1.-в 6.1.-з 6.1.-у 6.2.-в	Техника и тактика игры в волейбол		0/7+16 с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Совершенствование техники защитных действий.	2	2,3
	2	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и групповое), страховка. Совершенствование тактики игры.	2	2,3
	3	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	2,3
	4	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам	1	2,3
Самостоятельная работа обучающихся				
Составление учебных карточек по технике передач игры в волейбол			16	3
Зачет			1	
Итого за семестр			0/28+30с.р.	
7 семестр 0/20+24 с.р.				

Раздел 13.	Легкая атлетика		0/12+14с.р.	
Тема 13.1 ПК 1.2.1.-з 1.2.1.-у 1.2.3.-в 7.2.-з 7.2.-у 7.1.-в	Бег на разные дистанции		0/8+0с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <i>Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.</i>	2	2,3
	2	Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4х100, 4х200 м. Бег на дистанцию 2000 м	2	2,3
	3	<i>Физическая подготовка (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м. Прыжки в высоту и в длину с разбега (ознакомление).</i>	2	2,3
Тема 13.2 ПК 1.2.1.-з 1.2.1.-у 1.2.3.-в 10.5.-з 10.3.-у 10.1.-в	Прыжки		0/2+0с.р.	
	Практические занятия			
	1	Знание основ здорового образа жизни. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом.	2	2,3
Тема 13.3 ПК 1.2.1.-з 1.2.1.-у 1.2.3.-в 10.5.-з 10.3.-у 10.1.-в	Метания		0/2+14с.р.	
	1	<i>Знание основ здорового образа жизни. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель</i>	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся		14	3
	Составление учебных карточек для техники метания мяча			
Раздел 14.	Баскетбол		0/8+10 с.р.	
Тема 14.1 ПК 2.2.7-з 2.2.3.-у 2.2.3.-в 7.1.-з 7.1.-у 7.1.-в	Техника владения мячом (юноши и девушки)		0/4+0с.р.	
	Практические занятия			
	1	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <i>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2	2,3
	2	<i>Совершенствование ловли и передач мяча.</i> Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). <i>Совершенствование техники ведения мяча.</i> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. <i>Совершенствование техники бросков мяча.</i> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	2	2,3
Тема 14.2 ПК 2.2.7-з 2.2.3.-у 2.2.3.-в	Техника и тактика игры в баскетбол		0/4+10с.р.	
	Практические занятия			
	1	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <i>Совершенствование техники защитных действий.</i> Действия	2	2,3

7.1.-з 7.1.-у 7.1.-в		против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). <i>Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.</i>		
	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. <i>Совершенствование тактики игры.</i> Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. <i>Овладение</i> упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений		10	3
		Зачет	1	
		Итого за семестр	0/20+24с.р.	
		8 семестр 0/20+20 с.р.		
Раздел 15.		Легкая атлетика	0/10+10с.р.	
Тема 15.1	Бег на разные дистанции		0/6+0 с.р.	
ПК 1.1.2-з	Практические занятия			
1.1.2-у 1.1.2-в 4.1.-з 4.3.-у 4.1.-в	1	Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. <i>Физическая подготовка:</i> развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Бег 60 и 100 м. Барьерный бег 30 и 60 м. Эстафетный бег 4x100, 4x200 м.	2	2,3
	2	Бег на дистанцию 2000 м. <i>Физическая подготовка</i> (Юноши): Бег 100, 200, 400 и 800 м. Бег на дистанцию 3000 м.	2	2,3
	3	Эстафетный бег 4x100, 4x400. Барьерный бег 30 и 60 м (ознакомление)	2	2,3
Тема 15.2	Прыжки		0/2+0с.р.	
ПК1.1.2-з	Практические занятия			
1.1.2-у 1.1.2-в 10.5.-з 10.3.-у 10.1.-в	1	Знание основ здорового образа жизни. Прыжки в высоту и в длину с разбега произвольным способом. Прыжки в высоту и в на дальность с разбега.	2	2,3
Тема 15.3	Метания		0/2+10с.р.	
ПК 2.1.4.-з	Практические занятия			
2.1.4.-у 2.1.1.-в 9.1.-з 9.1.-у	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Метание теннисного мяча, малого мяча на дальность и в цель	2	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление учебных карточек для техники метания мяча		10	3
Раздел 16.	Волейбол (юноши и девушки)		0/10+10 с.р.	
Тема 16.1	Техника владения мячом		0/5+0с.р.	
ПК 3.2.2.-з	Практические занятия			

3.2.2.-у 3.2.2.-в 3.2.-з 3.2.-у 3.2.-в	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	2,3
	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование техники приема и передача мяча. Варианты техники приема и передач мяча.	2	2,3
	3	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подачи мяча. .Совершенствование техники нападающего удара Варианты нападающего удара через сетку.	1	2,3
Тема 16.2 ПК 2.1.3.-з 2.1.3.-у 2.1.1.-в 1.4.-з 1.3.-у 1.1.-в	Техника и тактика игры в волейбол		0/5+10с.р.	
	Практические занятия			
	1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Совершенствование тактики игры.	2	2,3
	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите и комплексное развитие психомоторных способностей.	2	2,3
	3	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам	1	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся			
	Составление учебных карточек по технике передач игры в волейбол		10	3
	Зачет		1	
Итого за семестр			0/20+20с.р.	
Всего			0/172+172 с.р. 344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие

3.1.1	учебного кабинета	Рабочего кабинета по количеству обучающихся
3.1.2	лаборатории	информатики и информационно-коммуникационных технологий;
3.1.3	зала	библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет.
3.1.4	Спортивный зал	Спортивный зал №2, №1

3.1.5. Оборудование учебного кабинета (лаборатории, мастерской, студии):

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
	Кабинет.....	
1.	рабочие места по количеству обучающихся;	
I.	Технические средства обучения	
1.	Секундомер	1
2.		
II.	Учебно-методические материалы по дисциплине	
1.	Материалы по теоретической части дисциплины	ф
2.	Материалы к практическим занятиям по дисциплине	ф
3.	Материалы по организации самостоятельной работы	
4.	Комплекты контрольно-оценочных средств	
III.	Оборудование	
1.	Кольца	Д
2.	Брусья параллельные	Д
3.	Брусья разновысокие	Д
4.	Опорный конь	Д
5.	Опорный козёл	Д
6.	Бревно высокое	Д
7.	Бревно низкое	Д
8.	Перекладина низкая	Д
9.	Перекладина высокая	Д
10.	Акробатическая дорожка	Д
11.	Конь Махи	Д
12.	Канат	Д
13.	Лыжи	П
14.	Лыжные крепления	П
15.	Лыжные палки	П
16.	Лыжные Ботинки	П
17.	Стартовые колодки	Д
18.	Л/А барьер	Д
19.	Баскетбольные мячи	П
20.	Волейбольные Мячи	П
21.	Метательная граната	Д

22.	Метательный мяч	Д
23.	Стойки для прыжка в высоту	Д
24.	Планка для прыжка в высоту	Д

Условные обозначения

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – полный комплект (исходя из реальной наполняемости группы);

Ф – комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько обучающихся (6-7 экз.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Основные источники:

1. Барышников, Ю.А. «Уроки физической культуры 9-10 классах средней школы» / Ю.А. Барышников, Г.П. Богданов, И.А. Водяникова /. - М.: 1987.-217 с.
2. Воробьев, Н.П. Спортивные игры. Учебное пособие для педагогических училищ. С. 73 (отдел-й) физического воспитания./ Н.П. Воробьев/. -М.: 1975.- 165 с.
3. Железняк, Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунявский /. - М.: 1998. - 283 с.
4. Загорский, Б.И.Физическая культура: Практическое пособие / Б.И. Загорский, И.П. Залетаев, Ю.П. Пузырь /. - М.: 1989. - 173 с.
5. Коробейников, Н.К. Учебное пособие для средних специальных учебных заведений / Н.К. Коробейников, А.А. Михеев/. - М.: 1984. -192с.
6. Лях, В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях/. - М.: 2001. - 147 с.
7. Макаров, А.Н. Легкая атлетика: Учебник для учащихся отделений физического воспитания педагогических училищ / А.Н. Макаров, П.З. Сирис/.-М.: 1990.- 192с.
8. Станкин, М.И. Психолого - педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя / М.И. Станкин /. - М.: 1987. - 83 с.
9. Ломейко, В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры / В.Ф. Ломейко /. - Минск, народная Асвета, 1980. - 184 с.
- Ю.Мейксон, Г.Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г.Б. Мейксон /. - М.: Просвещение, 1975. - 100 с., ил. И.Шурухина, В.К. Физкультурно - оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы / В.К. Шурухина /. - М.: Просвещение, 1980. - 94 с.
- 12.Семашко, Н.П. Баскетбол / Н.П. Семашко /. - М.: ФиС, 1976. - 79 с., ил.
- 13.Лутковский, Е.М. Легкая атлетика / Е.М. Лутовский /. - М.: ФиС, 1977. - 194 с.
- 14.Воробьев, Н.П. Спортивные игры / Н.П. Воробьев /. - М.: Просвещение, 1975. - 89 с.
- 15.Короткое, И.М. Подвижные игры в школе / И.М. Короткое /. - М.: Просвещение, 1979. - 152 с.

16. Былеева, Л. Подвижные игры / Л. Былеева /. - М.: ФиС, 1974. - 185 с.

Интернет – ресурсы:

1. Учительский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Открытый класс. Сетевые образовательные сообщества [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/324>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Российский образовательный портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.school.edu.ru/default.asp>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://standart.edu.ru>, свободный. - Загл. с экрана.

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
Освоенные умения:		
1	выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;	Практическая работа
2	выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;	Практическая работа
3	использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Практическая работа
Усвоенные знания:		
1	роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;	Устный опрос
2	положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;	Устный опрос
3	использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.	Устный опрос