

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский строительный колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(индекс и наименование учебной дисциплины)

**35.02.03 Технология деревообработки
базовая подготовка**

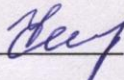
(код и наименование специальности)

г. Ульяновск,
2018 год

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС СПО и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 35.02.03 Технология деревообработки (базовая подготовка), (Приказ Минобрнауки России от 7 мая 2014 г. № 452), на основе Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».

РАССМОТРЕНА

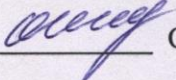
ПЦК общеобразовательных дисциплин
Председатель ПЦК

 С.А. Чигрина

(протокол от 30 августа 2018 г. № 11)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ОГБПОУ УСК
по научно – методической работе

 О.А. Уханова

30 августа 2018 г.

Разработчики:

Пастухов Владимир Сергеевич – преподаватель ОГБПОУ УСК

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.03 Технология деревообработки (базовая подготовка), может быть использована для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.

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

- уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

Формируемые компетенции: ОК 2, 3, 6

ОК.02. организация собственной деятельности, выбор методов и способов выполнения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества

ОК.03. принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях, ответственность за эти решения

ОК.06. работа в коллективе и в команде, эффективное общение с коллегами, руководством, потребителям.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы дисциплины.

Максимальная учебная нагрузка обучающегося, том числе:	243
- обязательная аудиторная нагрузка обучающегося	162
- самостоятельная работа обучающегося	81

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	243
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
теоретические занятия (лекции)	-
практические занятия	162
контрольные работы	-
курсовые работы	-
Самостоятельные работы обучающегося (всего)	81
в том числе:	
- подготовка докладов	22
- подготовка рефератов	21
- подготовка презентаций	10
- подготовка сообщений	14
- участие в соревнованиях	14
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Гигиена	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить процедуры закаливания воздухом - проводить процедуры закаливания водой - проводить процедуры закаливания солнцем - проводить профилактику травматизма и заболеваний средствами физической культуры <p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - гигиенические требования к проведению учебных занятий в спортивной одежде и обуви - требования к местам занятий, спортивному инвентарю - основы здорового образа жизни. - о вреде курения и употребления алкоголя и наркотиков <p>Формируемые компетенции ОК 3, 6</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 1	Ознакомление с гигиеническими требованиями к организации и проведению учебных занятий. Обучение гигиене сна. Ознакомление с основами здорового образа жизни.	
Раздел 2. Легкая атлетика	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину <p><i>Должен уметь</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		

	Практические занятия		
	ПЗ 2 Обучение использованию техники бега по прямой: низкому старту; стартовому разгону, бегу по дистанции, финишированию. Закрепление техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги», техники метания в цель.	2	
	ПЗ 3 Совершенствование техники низкого старта. Обучение правильному приземлению после прыжка с места, с ускоренного разбега Обучение технике метания с места, со скачка.	2	
	ПЗ 4 Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Обучение метанию с 3, 5 шагов разбега.	2	
	ПЗ 5 Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Обучение правильному подбору разбега, технике метания с разбега, технике метания с полного разбега.	2	
	ПЗ 6 Освоение техники бега по выражу, прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на средние дистанции. Обучение метанию гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	ПЗ 7 Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	Самостоятельная работа:		
	1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Гигиена сна», «Закаливание»	2	
	2. Подготовка презентаций на тему «Вред курения, наркотиков и алкоголя»	2	
	3. Подготовка рефератов на тему «Легкая атлетика в России»	2	
	4. Подготовка докладов на тему «Легкоатлеты в России»	2	
	5. Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2	
Раздел 3. Волейбол	Должен уметь: - применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - применять технику приема и передачи мяча - принимать мяч - подавать мяч - передавать мяч в парах и тройках Должен уметь: - основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками		

	<ul style="list-style-type: none"> - технику челночного бега - технику подачи «верхняя прямая» - технику приема, передачи мяча через сетку - технику нападающего удара - технику блокирования мяча <p>Формируемые компетенции ОК 3, 6</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 8 Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Обучение технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками, технике челночного бега 3*10	2	
	ПЗ 9 Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Обучение перемены техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Обучение технике прыжков со скакалкой на месте, в движении	2	
	ПЗ 10 Совершенствование приема, передачи мяча в парах, тройках. Обучение технике подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести.	2	
	ПЗ 11 Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Обучение приёму мяча и передаче после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	ПЗ 12 Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование мяча. Обучение технике приема мяча после подачи. Обучение взаимодействию линии защиты и нападения.	2	
	ПЗ 13 Повторение техники приема и передачи мяча, подачи. Обучение тактическому взаимодействию в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа:		
	1. Подготовка докладов на тему «Волейбол в России»	2	
	2. Подготовка сообщений на тему «Российские достижения в Волейболе»	2	
	3. Участие в соревнованиях по волейболу	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	<p>Должен уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - выполнять стартовые упражнения с лыжами - применять технику конькового хода <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода <p>Формируемые компетенции ОК 2,3,</p>		

	Практические занятия			
	ПЗ 14	Повторение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выполнение стартовых упражнений с лыжами. Повторение техники лыжных ходов.	2	
	ПЗ 15	Повторение техники конькового хода, одновременного одношажного хода	2	
	ПЗ 16	Дифференцированный зачет.	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка	<i>Должен уметь:</i> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения <i>Должен знать:</i> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска Формируемые компетенции ОК 2,3			
	Практические занятия			
	ПЗ 17	Повторение техники поперечного двухшажного хода, техники одновременного одношажного хода (основной вариант). Обучение поворотам на лыжах «махом».	2	
	ПЗ 18	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	ПЗ 19	Повторение техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники конькового хода.	2	
	ПЗ 20	Повторение техники торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Повторение и совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
	ПЗ 21	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Развитие лыжного спорта в России» 2. Подготовка презентаций на тему «Общие рекомендации к лыжной одежде» 3. Подготовка рефератов и докладов на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах» 	2		
Раздел 5. Баскетбол	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вести мяч правой рукой - вести мяч левой рукой - бросать мяч одной рукой от головы - передавать мяч <p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику ведения мяча правой и левой рукой - технику бросания мяча от головы - технику бросания с точки - технику игры в защите и нападении - технику бросания мяча после ведения - технику ведения в сочетании с броском в корзину <p>Формируемые компетенции ОК 2,6</p>			
	Практические занятия			
	ПЗ 22	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой. Разработка комплекса развивающих упражнений.	2	
	ПЗ 23	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Обучение технике ведения мяча в сочетании с броском в корзину.	2	
	ПЗ 24	Обучение технике игры в защите. Повторение техники ведения мяча и ее закрепление.	2	
	ПЗ 25	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники бросания мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	2	
	Самостоятельная работа			
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Участие в соревнованиях по баскетболу 2. Подготовка презентаций на тему «Игра в защите» 	2		

<p>Раздел 6. Легкая атлетика</p>	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину <p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		
	<p>Практические занятия</p>		
	<p>ПЗ 26 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.</p>	2	
	<p>ПЗ 27 Совершенствование техники бега на средние дистанции и длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.</p>	2	
	<p>ПЗ 28 Закрепление техники метания гранаты, техники приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания в цель.</p>	2	
	<p>ПЗ 29 Выполнение комплекса общеукрепляющих упражнений, подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	2	
	<p>ПЗ 30 Дифференцированный зачет.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка рефератов и докладов на тему «История легкой атлетики» 2. Подготовка докладов на тему «Рекорды и рекордсмены легкой атлетики» 	2 2	
<p>Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать и совершенствовать профессионально-прикладные умения и навыки; - повышать функциональную устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности. - формировать понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека 		

	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности информационного обеспечения деятельности; - характер основных рабочих движений; - особые внешние условия деятельности. <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 31 Ознакомление с термином «прикладность», основным назначением ППФП, ролью физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	
Раздел 8. Легкая атлетика	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование <p>Формируемые компетенции ОК 2, 3</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 32 Обучение технике бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Освоение техники технику приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Повторение техники метания в цель.	2	
	ПЗ 33 Обучение технике низкого старта. Отработка правильного приземления после прыжка с места, с ускоренного разбега. Повторение техники метания с места, со скачка.	2	
	ПЗ 34 Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Совершенствование метания с 3, 5 шагов разбега.	2	

	ПЗ 35	Обучение технике бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Обучение правильному подбору разбега. Повторение техники метания с разбега	2	
	ПЗ 36	Обучение технике бега по выражу. Отработка прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники бега на средние дистанции, метания гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	ПЗ 37	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	Самостоятельная работа:			
		1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП».	2	
		2. Подготовка докладов на тему «Средства и методические основы построения ППФП».	2	
		3. Подготовка рефератов на тему «Легкоатлеты в России и зарубежом»	2	
		4. Участие в соревнованиях по легкой атлетике	2	
Раздел 9. Волейбол	Должен уметь: - применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - применять технику приема и передачи мяча - принимать мяч - подавать мяч - передавать мяч в парах и тройках			
	Должен знать: - основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками - технику челночного бега - технику подачи «верхняя прямая» - технику приема, передачи мяча через сетку - технику нападающего удара - технику блокирования мяча Формируемые компетенции ОК 2,3			
	Практические занятия			
	ПЗ 38	Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней. Обучение технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками, технике челночного бега 3*10	2	

	ПЗ 39	Обучение технике приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Отработка смены техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Обучение технике прыжков со скакалкой на месте, в движении	2	
	ПЗ 40	Обучение приёму, передаче мяча в парах, тройках. Освоение техники подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2	
	ПЗ 41	Обучение технике приема, передачи мяча через сетку. Обучение приёму мяча и передаче после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	ПЗ 42	Обучение технике нападающего удара. Блокирование мяча. Обучение технике приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.	2	
	ПЗ 43	Повторение техники приема и передачи мяча, подачи. Отработка тактического взаимодействия в парах, тройках. Обучение элементам судейства.	2	
	Самостоятельная работа:			
		1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Волейбол в России»	2	
		2. Подготовка сообщений на тему «Российские достижения в Волейболе»	2	
		3. Подготовка рефератов на тему «Российские волейболисты»	2	
		4. Подготовка докладов на тему «Волейбол зарубежом»	2	
Раздел 10. Лыжная подготовка	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>			

	Практические занятия		
	ПЗ 44	Повторение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выполнение стартовых упражнений с лыжами. Повторение техники лыжных ходов.	2
	ПЗ 45	Повторение техники конькового хода, одновременного одношажного хода	2
	ПЗ 46	Дифференцированный зачет.	2
Раздел 10. Лыжная подготовка	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения <p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 47	Обучение технике поперечного двухшажного хода.	2
	ПЗ 48	Обучение технике одновременного одношажного хода (основной вариант), поворотам на лыжах «махом».	2
	ПЗ 49	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Повторение техники поворотов. Развитие выносливости.	2
	ПЗ 50	Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	2
	ПЗ 51	Обучение технике торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2
	ПЗ 52	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов.	2

	<p>Самостоятельная работа:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка презентаций на тему «История горнолыжного спорта» 2. Подготовка рефератов и докладов на тему «Техники передвижения на лыжах» 3. Подготовка сообщений на тему «Классические лыжные ходы» 	2	
<p>Раздел 11. Баскетбол</p>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести мяч правой рукой - вести мяч левой рукой - бросать мяч одной рукой от головы - передавать мяч <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику ведения мяча правой и левой рукой - технику бросания мяча от головы - технику бросания с точки - технику игры в защите и нападении - технику бросания мяча после ведения - технику ведения в сочетании с броском в корзину <p>Формируемые компетенции ОК 2,3</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 53	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2
	ПЗ 54	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2
	ПЗ 55	Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление. Проведение учебной игры.	2
	ПЗ 56	Дифференцированный зачет.	2
	<p>Самостоятельная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подготовка докладов на тему «Правила игры в баскетбол» 2. Участие в соревнованиях по баскетболу. 		2
<p>Раздел 12. Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать и совершенствовать профессионально-прикладных умений и навыков; - повышать функциональную устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности; - формировать понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и со- 		

	<p>циальном развитии человека</p> <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - особенности информационного обеспечения деятельности; - характер основных рабочих движений; - особые внешние условия деятельности; - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека <p>Формируемые компетенции ОК 2,3,6</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 57 Ознакомление с неблагоприятным воздействием факторов специфических условий трудовой деятельности; особых внешних условий деятельности.	2	
Раздел 13. Легкая атлетика	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование <p>Формируемые компетенции ОК 2,3,6</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 58 Совершенствование техники бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Совершенствование техники метания в цель.	2	
	ПЗ 59 Совершенствование техники низкого старта. Отработка правильного приземления после прыжка с места, с ускоренного разбега. Совершенствование техники метания с места, со скачка.	2	
	ПЗ 60 Повторение техники низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Отработка прыжков в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега.	2	

	ПЗ 61	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работы рук и ног. Обучение правильному подбору разбега. Совершенствование техники метания с разбега.	2	
	ПЗ 62	Совершенствование техники бега по выражу. Повторение прыжков в длину различными способами.	2	
	ПЗ 63	Совершенствование техники бега на средние дистанции, техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Повторение техники метания гранаты с места, со скачка, с разбега.	2	
	ПЗ 64	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Метание гранаты в цель и на длину. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	Самостоятельная работа:			
		1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП»	2	
		2. Подготовка сообщений на тему «Легкая атлетика в России»	2	
		3. Подготовка докладов на тему «Метание гранаты»	2	
		4. Подготовка рефератов на тему «Прыжки в длину»	2	
Раздел 14. Волейбол	Должен уметь: - применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - применять технику приема и передачи мяча - принимать мяч - подавать мяч - передавать мяч в парах и тройках			
	Должен знать: - основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками - технику челночного бега - технику подачи «верхняя прямая» - технику приема, передачи мяча через сетку - технику нападающего удара - технику блокирования мяча Формируемые компетенции ОК 2,3,6			
	Практические занятия			
	ПЗ 65	Обучение стойкам в волейболе: основной, правосторонней, левосторонней, технике приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками, технике челночного бега 3*10.	2	

	ПЗ 66	Отработка техники попеременной постановки рук: высоко, низко. Совершенствование техники прыжков со скакалкой на месте, в движении.	2	
	ПЗ 67	Отработка приёма, передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование техники подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2	
	ПЗ 68	Совершенствование техники приема, передачи мяча через сетку. Повторение приёма мяча и передачи после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	ПЗ 69	Освоение техники нападающего удара. Отработка взаимодействия линии защиты и нападения. Проведение учебной игры. Обучение судейству.	2	
	ПЗ 70	Освоение техники приема мяча после подачи. Отработка тактического взаимодействия в парах, тройках. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2	
	Самостоятельная работа:			
		1. Подготовка презентаций на тему «Волейбол в России»	2	
		2. Подготовка докладов «Российские достижения в Волейболе»	2	
		3. Подготовка рефератов на тему «Российские волейболисты»	2	
		4. Участие в соревнованиях по волейболу.	2	
Раздел 15. Лыжная подготовка	Должен уметь: - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода			
	Должен знать: - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода Формируемые компетенции ОК 2,3,6			
	Практические занятия			
	ПЗ 71	Повторение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Выполнение стартовых упражнений с лыжами. Повторение техники лыжных ходов.	2	
	ПЗ 72	Дифференцированный зачет.	2	
Раздел 15. Лыжная подготовка	Должен уметь: - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов			

	<ul style="list-style-type: none"> - применять технику торможения <p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска <p>Формируемые компетенции ОК 2,3,6</p>		
	Практические занятия		
	ПЗ 73 Обучение технике поперечного двухшажного хода.	2	
	ПЗ 74 Обучение технике одновременного одношажного хода (основной вариант), поворотам на лыжах «махом».	2	
	ПЗ 75 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Повторение техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	ПЗ 76 Отработка техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Развитие выносливости.	2	
	ПЗ 77 Обучение технике торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
	ПЗ 78 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов.	2	
	Самостоятельная работа:		
	1. Подготовка рефератов на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»	2	
	2. Подготовка докладов на тему «История горнолыжного спорта»	2	
Раздел 16. Баскетбол	<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вести мяч правой рукой - вести мяч левой рукой - бросать мяч одной рукой от головы - передавать мяч <p>Должен знать:</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> - технику ведения мяча правой и левой рукой - технику бросания мяча от головы - технику бросания с точки - технику игры в защите и нападении - технику бросания мяча после ведения - технику ведения в сочетании с броском в корзину Формируемые компетенции ОК 2,3		
	Практические занятия		
ПЗ 79	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2	
ПЗ 80	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2	
ПЗ 81	<i>Дифференцированный зачёт</i>	2	
	Самостоятельная работа:		
	1. Подготовка сообщений на тему «Броски с точек»	2	
	2. Участие в соревнованиях по баскетболу	3	
	Всего	243	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимуму материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, тренажеры, гимнастические маты, футбольные ворота.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, лыжный инвентарь, гранаты для метания, эстафетная палочка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014.

2. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2015.

Дополнительная литература:

3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно практические и методические основы физического воспитания: учебное пособие.-М.: Изд-во Советский Спорт, 2008

4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.:АО "Аспект Пресс",1995

5. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2010

6. Кузьменко Г.А.: Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. - М.: Советский спорт, 2010

7. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры.-М.:ФиС,1990

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС,1991

9. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010

10. Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010

11. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования" от 01.12.99 N 1025

12. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т.Санкт-Петербург, 1998. - 97 с

13. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ

14. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ.ред.В.И.Ильинича-М.:Гардарики,1999

15. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ. ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.:СПбГТУ,СПб,1998

Интернет – ресурсы:

http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1

<http://fizkultura-na5.ru>

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП – 2009)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Понятие о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p>Использование физкультурно - оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p><u>Формы контроля обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- практические задания по работе с информацией- домашние задания проблемного характера- ведение календаря самонаблюдения- тестирование <p>Оценка проведения обучающимися фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>ПЗ 1 – ПЗ 81</p>