

Приложение 20

К основной профессиональной образовательной программе
(программе подготовки специалистов среднего звена)
**38.02.05 ТОВАРОВЕДЕНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА
ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ТОВАРОВ**

**КИРОВСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОРЛОВО-ВЯТСКИЙ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

Рассмотрено на ПЦК преподавателей
общеобразовательных дисциплин
Протокол № _____ от _____ 2022 г.
Председатель ПЦК _____

Утверждаю:
Зам. директора по УР
_____/М.В.Русских/
« _____ » _____ 2022 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ. 04 Физическая культура**

**ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
38.02.05 ТОВАРОВЕДЕНИЕ И ЭКСПЕРТИЗА КАЧЕСТВА
ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ТОВАРОВ**

Орлов, 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины
составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта по специальности среднего
профессионального образования
38.02.05 Товароведение и экспертиза
качества потребительских товаров

Организация-разработчик: Кировское областное государственное профессиональное образовательное бюджетное учреждение» Орлово-Вятский сельскохозяйственный колледж»

Составитель: Паршаков О.А. - преподаватель ОВСХК»

Рабочая программа учебной дисциплины **Физическая культура** разработана с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з), в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного стандарта среднего профессионального образования (далее – СПО) специальностям 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г, регистрационный номер рецензии №379 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО», «ФИРО».

Самоделькина З.Н. председатель ПЦК преподавателей общеобразовательных дисциплин

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
5. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ)

1.1. Нормативно-правовое и методическое обеспечение разработки рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров, утвержденного приказом Минобрнауки России от 20.07.2014. № 835;
- Основной профессиональной образовательной программы по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров;
- Локальных актов КОГПОБУ «ОВСХК»

1.2. Область применения рабочей программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров.

Рабочая программа предназначена для использования в учебном процессе очной, заочной формам обучения.

1.3. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

- гуманитарного профиля профессионального образования;
- обязательной образовательной программы.

Общая трудоемкость учебной дисциплины: 296 час.

Обязательная часть программы: 148 час.

1.4. Цели планируемые результаты освоения дисциплины

Код и формулировка компетенции	Умения	Знания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	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.	ориентировать в наиболее общих спортивных проблемах, ценностей, свободы и смысла жизни как основе формирования культуры гражданина и будущего специалиста.	роль физической культуры в жизни человека и общества
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителя-	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	Знание основных понятий физической культуры

ми.	профессиональных целей	
ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.	Определить отношение для жизни человека свободы и ответственности, материальных и духовных ценностей.	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни

Личностные результаты:

Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Со-знающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве	ЛР 1
Проявляющий чувство ответственности и долга перед малой Родиной	ЛР 16
Демонстрирующий готовность и способность вести с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	ЛР 19
Проявляющий уважение к традициям колледжа, символике колледжа – герб, флаг, социальную активность, соблюдающий нормы и правила поведения, принятые в колледже	ЛР 22

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов по очной форме	Количество часов по заочной форме
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236	236
Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем по учебным занятиям (всего)	116	12
в том числе:		
Теоретическое обучение	6	2
Практические занятия	110	10
Лабораторные занятия		
Курсовое проектирование		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	120	224
Консультации	-	-
Промежуточная аттестация	-	-
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета.		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	ОК, ЛР	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика.		40		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практические занятия. Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.	4	ОК 2, 3, 6, 10	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, приём и передача эстафетной палочки.	4	ЛР 1, 16, 19, 22	Самостоятельная работа
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практические занятия. Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	4	ОК 2, 3, 6, 10	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	4	ЛР 1, 16, 19, 22	Самостоятельная работа
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	Практические занятия. Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива

	Самостоятельная работа. Разбег, отталкивание, работа рук, полёт, приземление. Прыжок способом «согнув ноги»	4		Самостоятельная работа
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	Практические занятия. Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы»	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы»	4		Самостоятельная работа
Тема 1.5. Метание гранаты.	Практические занятия Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	4		Самостоятельная работа
Раздел 2. Спортивные игры.		68		
Тема 2.1. Баскетбол.	Практические занятия. Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
	Самостоятельная работа. Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2		Самостоятельная работа
Тема 2.2. Техника игры в нападении.	Практические занятия Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	6		Самостоятельная работа

Тема 2.3. Техника игры в защите.	Практические занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	6		Самостоятельная работа
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Учебная игра. Зачет.	2		Самостоятельная работа
Тема 2.5. Волейбол	Практические занятия. Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми	2		Самостоятельная работа
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	Практические занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	6		Самостоятельная работа
Тема 2.7. Техника игры в защите	Практические занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	8		Самостоятельная работа
Тема 2.8. Игра в волейбол	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Учебная игра. Зачет.	2		Самостоятельная работа
Раздел 3 Вид спорта по выбору		36		

Тема 3.1. Атлетическая гимнастика	Практические занятия Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	10		Самостоятельная работа
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика	Практические занятия Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Комплекс упражнений их 26 – 30 движений	10		Самостоятельная работа
Раздел 4. Гимнастика.		32		
Тема 4.1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
	Самостоятельная работа. Здоровье человека как ценность и факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.	4		Самостоятельная работа
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движений. Повороты направо, налево, кругом на месте.	2		Самостоятельная работа
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	2		Самостоятельная работа

Тема 4.4. Прикладные упражнения.	Практические занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	1		Самостоятельная работа
Тема 4.5. Утренняя гимнастика.	Практические занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	1		Самостоятельная работа
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	Практические занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	3	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	3		Самостоятельная работа
Тема 4.7 Спортивная гимнастика.	Практические занятия. Девушки-упражнения на бревне. Юноши-опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	3	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Девушки-упражнения на бревне. Юноши-опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	3		Самостоятельная работа
Раздел 5. Лыжная подготовка.		40		
Тема 5.1. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Практические занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	2		Самостоятельная работа

Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Практические занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	8		Самостоятельная работа
Тема 5.3. Техника подъёмов.	Практические занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	2		Самостоятельная работа
Тема 5.4 Техника спусков.	Практические занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	2		Самостоятельная работа
Тема 5.5. Техника торможения.	Практические занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну-две палки, падением.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну-две палки, падением.	2		Самостоятельная работа
Тема 5.6. Техника поворотов.	Практические занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. «переступанием», «упором», «полуплугом».	2		Самостоятельная работа
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Практические занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	2		Самостоятельная работа
Раздел 6. Туризм.		20		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу	Практические занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	1	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива

в составе учебной группы.	Самостоятельная работа. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	1		Самостоятельная работа
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	Практические занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	9	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
	Самостоятельная работа. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	9		Самостоятельная работа
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.			
Всего:		236		

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины Заочная форма обучения

Наименование разделов и тем.	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень освоения	Методы текущего контроля
1	2	3	4	5
Раздел 1. Легкая атлетика.		40		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Самостоятельные занятия. Низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Самостоятельные занятия. Старт, бег на равнинных участках, бег в гору и под уклон.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.3. Прыжки в длину с места, разбега.	Самостоятельные занятия. Разбег, отталкивание, работа рук, полет, приземление. Прыжок способом «согнув ноги».	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.4. Прыжки в высоту.	Самостоятельные занятия. Разбег, отталкивание, преодоление планки, приземление. Прыжок способом «ножницы».	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 1.5. Метание гранаты.	Самостоятельные занятия. Техника метания: держание гранаты, разбег, бросковые шаги, финальные усилия.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект.
Раздел 2. Спортивные игры.		50		
Тема 2.1. Баскетбол.	Самостоятельные занятия Правила игры. Судейство. Предупреждение травматизма.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос

Тема 2.2. Техника игры в нападении.	Самостоятельные занятия. Передвижения: ходьба, прыжки, остановки, повороты. Ловля мяча: двумя руками, одной рукой. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Ведение мяча: на месте, в движении с изменением скорости и направления. Броски в корзину: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.3. Техника игры в защите.	Самостоятельные занятия. Стойка защитника, передвижения, выбивание мяча, перехват, овладение мячом при отскоке у щита.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.4. Игра в баскетбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива.
Тема 2.5. Волейбол.	Самостоятельные занятия. Правила игры. Судейство. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Устный опрос
Тема 2.6. Техника игры в нападении.	Самостоятельные занятия. Стойки и перемещения: высокая и средняя стойки, приставные шаги, двойной шаг, скачек. Передачи мяча: сверху, снизу в опорном положении и в прыжке. Подача: нижняя прямая, верхняя прямая. Прямой нападающий удар	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.7. Техника игры в защите.	Самостоятельные занятия. Прием мяча двумя руками. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование.	10	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 2.8. Игра в волейбол.	Практические занятия. Учебная игра. Зачет.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива.
Раздел 3. Вид спорта по выбору.		40		
Тема 3.1. Атлетическая гимнастика.	Самостоятельные занятия. Коррекция фигуры, силовые движения, тренировка для развития силы с гантелями, гирей, штангой.	20	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 3.2. Ритмическая гимнастика.	Самостоятельные занятия. Комплекс упражнений из 26-30 движений.	20	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Раздел 4. Гимнастика.		40		
Тема 4.1. Основы здорового образа	Содержание учебного материала.			
	Здоровье человека как ценность и	2	ОК 2, 3, 6,	Устный

жизни.	факторы, его окружающие. Составляющие ЗОЖ. Критерии эффективности здорового образа жизни.		10 ЛР 1, 16, 19, 22	опрос
Тема 4.2. Основная гимнастика.	Самостоятельные занятия. Строевые упражнения, повторение и закрепление гимнастических перестроений на месте и в движении. Повороты направо, налево, кругом на месте.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.3. Общеукрепляющие упражнения.	Практические занятия. Выполнение упражнений индивидуально, в парах, в группах с использованием предметов (набивные мячи, гимнастические палки, скакалки, гимнастические стенки, скамейки.)	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Сдача норматива
Тема 4.4. Прикладные упражнения.	Самостоятельные занятия. Ходьба, бег, прыжки и их разновидности, упражнения в равновесии, опорные прыжки в длину, в глубину, вверх, через препятствия.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.5. Утренняя гимнастика	Самостоятельные занятия. Составление и практическое выполнение комплексов упражнений индивидуально.	8	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.6. Акробатические упражнения.	Самостоятельные занятия. Перекаты вперёд, назад, в стороны. Кувырки. Стойки: на лопатках, на голове, на руках с помощью партнёра. Равновесие на одной ноге. Мост. Полушпагат. Акробатическая комбинация-зачёт.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 4.7. Спортивная гимнастика.	Самостоятельные занятия. Девушки- упражнения на бревне. Юноши-опорные прыжки «ноги врозь» через коня в длину.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Раздел 5. Лыжная подготовка.		40		
Тема 5.1. Строевые приемы с лыжами и на лыжах.	Самостоятельные занятия. Повороты на лыжах на месте, переступанием, махом, прыжком.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах.	Самостоятельные занятия. Попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход, одношажный и двухшажный ходы. Коньковый ход.	16	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.3. Техника подъемов.	Самостоятельные занятия. Скользящий шаг, ступающий шаг, «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект

Тема 5.4. Техника спусков.	Самостоятельные занятия. Стойки: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей (бугров, ухабов, впадин).	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.5. Техника торможения.	Самостоятельные занятия. «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну- две палки, падением.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.6. Техника поворотов.	Самостоятельные занятия. «переступанием», «упором», «полуплугом».	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 5.7. Прохождение дистанции.	Самостоятельные занятия. Девушки- 2 км. Юноши-3 км. Зачёт.	4	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Раздел 6. Туризм.		26		
Тема 6.1. Подготовка к туристическому походу в составе учебной группы.	Самостоятельные занятия. Распределение обязанностей. Выбор маршрута. Индивидуальное снаряжение туриста.	6	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
Тема 6.2. Организация бивуака в походе.	Самостоятельные занятия. Меры безопасности и походе при разведении костра. Оказание первой медицинской помощи.	20	ОК 2, 3, 6, 10 ЛР 1, 16, 19, 22	Конспект
	Прохождение дистанции по пересеченной местности.			
Всего:		236		

Рекомендуемые темы рефератов по физкультуре

1. Владение экологических факторов на здоровый образ жизни.
2. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
3. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания ребёнка.
4. Стиль жизни – социально-психическая категория.
5. Уклад жизни. Мировые исследования в области кардиологии. Отечественная медицина в эпоху рынка.
6. Питание человека. Основы употребления пищи.
7. Современное питание в детском возрасте.
8. Социально-экологическая категория образа жизни. Рациональное питание взрослых и детей.
9. Рациональное питание, как один из критериев здорового образа жизни человека.
10. Уровень жизни. Питание и здоровье дошкольников.
11. Питание и здоровье.
12. Рациональное питание – как способ сохранения здоровья.
13. Вегетарианство.
14. Н. Брэгг П.
15. Здоровые интимные отношения и способы их построения.
16. Наркомания как социальное зло.
17. Курение – как социальное зло в наше время.
18. Жизнь без алкоголя.
19. Алкоголь – волна, грозящая захлестнуть весь мир.
20. Алкоголизм. Пагубное воздействие на организм.
21. Нездоровый образ жизни – алкоголизация.
22. Проблема женского алкоголизма.
23. Вред аборта как социальная проблема.
24. Вредные привычки – угроза здоровью.
25. Социально-психологическая категория. Вредные привычки.
26. О вреде курения.
27. Алкоголизм – болезнь или привычка.
28. Женщина ли? Женщина с рюмкой.
29. Стиль жизни. Курить ли?
30. Табак – враг здоровья.
31. Синтетические наркотические средства: героин и кокаин
32. Вред наркотических веществ. Молодежь, наркотики – что дальше?
33. Как бросить курить?
34. Курение. Влияние табака на организм.
35. Вред алкоголизма.
36. Вредные привычки. Стиль жизни.
37. Основные виды наркотических средств и особенности их применения молодёжью.
38. Аборт – как неблагоприятный фактор, влияющий на здоровый образ жизни.
39. Как избежать беременности.
40. Оральная контрацепция – как профилактика здоровья.
41. Женщина становится матерью.
42. Что необходимо знать мне, тебе и ей о венерических заболеваний.
43. Условия нормального развития и здоровья ребёнка в семье в первые годы жизни.
44. СПИД – социальная болезнь XX века.
45. Система закаливания П. К. Иванова.
46. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
47. Влияние физического упражнений на здоровье человека.
48. Ваши волосы и ваше здоровье.

49. Улучшение зрения по системе Брэгга.
50. Воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
51. Победа над старением. Продление человеческой жизни.
52. Работа с позвоночником – путь к оздоровлению всего организма.
53. Ритмическая гимнастика – одно из средств здорового образа жизни.
54. Биоритмы и их значение в режиме дня студента.
55. Психофизиологическое удовольствие в семье.
56. Здоровые интимные отношения. Способы их построения.
57. Курение, потомство и мы.
58. Влияние стресса на здоровье человека.
59. Психология интимных отношений. Медико - социальные аспекты.
60. Рак против женщины, а что против рака.
61. Основной вопрос медицины – здоровый образ жизни.
62. Факторы, влияющие на здоровье человека.
63. Болезни цивилизации. Сердечнососудистые заболевания.
64. Факторы развития болезней сердечнососудистой системы как образ жизни человека.
65. Женщина и климакс.
66. Здоровье горожанина (на примере своего города).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Образовательные технологии

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета - (спортивный зал).

Оборудование учебного кабинета:

Спортивный инвентарь

3.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение обучения содержит перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Вайнбаум Я.С. гигиена физического воспитания и спорта: Учеб. пос. М.: «Академия», 2005
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры спорта: Учеб. пос.М.:Изд-й центр «Академия». 2005
3. Дубровский В.И. Экогигиена физической культуры и спорта.-М.:ВЛАДОС.2008
4. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М.-Спортивные игры: учебник.-М.:Академия,2008(гриф)
5. Журавина М.Л., Меньшикова Н.К.Учебник-М.:»Академия»,2008(гриф)
6. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.Учебник.-М.: «Академия»,2006

Дополнительные источники

1. Физическая культура:Учеб.пос.-М.: «Академия».2006
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: Учеб.пособие.- М.: «Академия» 2006

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольно-зачетных нормативов, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся. Текущий контроль.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Текущий контроль.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов. Промежуточный контроль.</p>
<p>Знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий. Итоговый контроль. (дифференцированный зачет)</p>

5.ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций.

Результаты (Освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК.2. Организовывать собственную деятельность, исходя из целей и способов ее источников.	<ul style="list-style-type: none"> -определение социальной значимости профессиональной деятельности; -определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда; -организация рабочего места 	<p>Наблюдение за обучающимися во время выполнения самостоятельных и контрольных работ, групповой работы, устных выступлений; оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование); наблюдение, оценка преподавателем выполнения практического задания; наблюдение, оценка преподавателем решения профессиональных задач; анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся</p>
ОК. 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	<ul style="list-style-type: none"> - анализ учебной (профессиональной) ситуацию на основе предложенных критериев; -принятие необходимого решения в стандартной и нестандартной ситуации, осуществление текущего и итогового контроля (оценку) своей деятельности в соответствии с поставленной целью; - умение нести ответственность за принятое решение на разных этапах учебной деятельности и последствия своей деятельности по предложенным показателям или по самостоятельно определенным показателям. 	<ul style="list-style-type: none"> - практические задания, тестирование, наблюдение; - практическая работа, тестирование, проверочная работа - практические задания, эссе, тестирование, оценка преподавателем выполнения заданий самостоятельной работы (изучение, конспектирование, реферирование);
ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами	<ul style="list-style-type: none"> -конструктивность взаимодействия с обучающимися, преподавателями и руководителями практики в ходе обучения и при решении профессиональных задач; -четкое выполнение обязанно- 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение за обучающимися во время групповой работы; - наблюдение за обучающимися во время проведения внеклассных мероприятий по предмету;

	<p>стей при работе в команде или выполнении задания в группе;</p> <ul style="list-style-type: none"> -соблюдение норм профессиональной этики при работе в команде; -построение профессионального общения с учетом социально-профессионального статуса, ситуации общения, особенностей группы и индивидуальных особенностей участников коммуникации -включение в коллективное обсуждение рабочей ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> -наблюдение за работой при выполнении групповых заданий; -анализ и оценка преподавателем рефлексии, самооценки деятельности обучающихся
<p>ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -определение основных видов деятельности на рабочем месте и необходимые орудия труда; -организация рабочего места; 	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдение за организацией деятельности в стандартной ситуации; -наблюдение за процессами оценки и самооценки обучающихся.