

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Курганский государственный университет»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования
23.02.03 «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

(код и наименование специальности)

базовой подготовки

Форма обучения

очная

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) базового уровня /
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
код и наименование специальности

Организация-разработчик: Петуховский техникум механизации и электрификации сельского хозяйства – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Курганский государственный университет» (Петуховский филиал ФГБОУ ВО КГУ)

Разработчик:
Гайнулин Александр Львович преподаватель Петуховского филиала ФГБОУ ВО Курганская ГСХА

ОДОБРЕНА

на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от 20.02.2020 № 06

Председатель:

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от ___ _____ 202__ г. № _____

Председатель:

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от ___ _____ 202__ г. № _____

Председатель:

ИЗМЕНЕНИЯ РАССМОТРЕНЫ

на заседании предметно-цикловой комиссии общепрофессиональных дисциплин и дисциплин профессионального учебного цикла по специальностям «Механизация сельского хозяйства», «Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта»

Протокол от ___ _____ 202__ г. № _____

Председатель:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
1.1 Область применения программы	4
1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы	4
1.3 Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины	4
1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины	6
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
А. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	7
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
3.1 Образовательные технологии	17
3.2 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.3 Информационное обеспечение обучения	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей 23.00.00 Техники и технологии наземного транспорта:

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

Программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении в рамках реализации программ профессиональной подготовки по профессиям рабочих и должностям служащих

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена: учебная дисциплина относится к группе дисциплин общего гуманитарного и социально экономического цикла основной профессиональной образовательной программы.

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

Цели:

-сформировать умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях
- вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является необходимым компонентом здорового образа жизни.

Задачи:

-создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
-приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
-формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
-воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
-обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
-приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

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

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

Формируемые компетенции

Общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами,

руководством, потребителями.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
самостоятельной работы 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166
в том числе:	
практические занятия	154
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
Итоговая аттестация по дисциплине в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Второй курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения		2	
Тема 1.1. Физическая культура в ССУЗ	Содержание учебного материала Значение физической культуры в ССУЗ. Правила поведения при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Меры безопасности и предупреждения травм на занятиях физической культуры. Личная и общественная гигиена. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.	1	1
Тема 1.4. Теоретические сведения по легкой атлетике	Содержание учебного материала Классификация видов. Оздоровительное и прикладное значение. Профилактика спортивного травматизма, роль разминки. Правила проведения разминки самостоятельно и с группой. Подбор упражнений, дозировка, техника выполнения. Основы правил организации и проведения спортивных мероприятий.	1	1
Раздел 2. Лёгкая атлетика		20	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге на 100, 400, 500, 800 метров и челночном беге.	2	2
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала Высокий старт. Тактика бега на длинные дистанции. Упражнения на выносливость. Финишный рывок Контрольное упражнение в беге на 1000, 1500, 3000, 5000 метров – марш-бросок (юноши) и 500, 1000, 2000 метров (девушки)	2 2	2
Тема 2.3. Прыжок в длину	Содержание учебного материала Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок, прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике.	2	2

Тема 2.4. Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Специальные упражнения. Отработка техники разбега при метании. Контрольные тесты.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 2 Отработка низкого старта, челночный бег, финиширование. Кроссовый бег. Метание гранаты.	10	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		16	
Тема 3.1 Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Содержание учебного материала		
	Техника выполнения силовых упражнений. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	2	2
Тема 3.2 Круговая тренировка	Содержание учебного материала		
	Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднимание туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 3 Подтягивание, отжимание, поднимание туловища (пресс). Прыжки со скакалкой (девушки)	10	
Раздел 4. Гимнастика с основами акробатики		18	
Тема 4.1. Перекладина высокая. Брусья. Опорный прыжок (Юноши). Акробатика(Девушки)	Содержание учебного материала		
	Размахивание в висе изгибами. Подъем в упор силой, подъем переворотом. Из размахиваний махом назад соскок. Подтягивание. Размахивание в упоре. Из седа ноги врозь кувырок перед в сед ноги врозь. Соскок махом назад. Сгибание, разгибание рук в упоре, передвижение на руках в упоре.. Соединение элементов. Козел в ширину, высота 115 см. Прыжок ноги врозь. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения, лежа	2	2
		2	

	на спине. Соединение элементов		
Тема 4.2. Акробатика	Содержание учебного материала		
	Кувьрки, стойка на руках	2	2
	Стойка на голове, лопатках, переворот боком	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 4 Подъем в упор силой, подъем переворотом. Подтягивание на перекладине. Кувьрки вперед назад.	10	
Раздел 5 Спортивные игры		52	
Тема 5.1. Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижения. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Отработка, ведение и передача мяча	10	2
	Отработка бросков по кольцу в движении на третьем шаге		2
	Отработка зонной защиты		2
	Отработка техники нападения		2
	Учебная игра с заданием		2
Тема 1.2. Теоретические сведения по волейболу	Содержание учебного материала		
	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 1.3. Теоретические сведения по баскетболу	Содержание учебного материала		
	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 5.2. Волейбол	Содержание учебного материала		
	Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Изучение и отработка верхней и нижней передач мяча двумя руками	10	2
	Отработка приёма мяча двумя руками сверху и снизу		2
	Отработка верхней и нижней подачи мяча		2
	Отработка блокирования		2
	Учебная игра с заданием		2
Тема 5.3 Футбол	Содержание учебного материала		
	Ведение мяча. Техника ударов по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой,	6	2

	грудью. Удары по воротам. Отработка ударов по воротам с различной дистанции.		
	Отработка ударов по мячу ногой и головой		2
	Учебная игра.		2
	Самостоятельная работа по разделу 5 Отработка бросков по кольцу. Веление и передача мяча в движении. Отработка верхней и нижней передачи мяча. Отработка подачи. Отработка остановок мяча ногой, передача мяча. Удары в створ ворот. Учебная игра.	24	
Раздел 6 Лыжная подготовка		20	
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Подбор лыжного инвентаря, строевые приёмы с лыжами, изучение лыжных ходов, отработка спусков подъемов,	10	2
	Отработка лыжных ходов, одношажного и двухшажного лыжного хода		2
	Отработка попеременного и одновременного хода		2
	Отработка подъемов, спусков		2
	Приём контрольных нормативов		2
	Самостоятельная работа по разделу 6 Отработка лыжных ходов, отработка подъемов, спусков.	10	
Итого второй курс		128	

Третий курс

Раздел 1. Теоретические сведения		2	
Тема 1.2. Теоретические сведения по баскетболу	Содержание учебного материала		
	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 1.4. Теоретические сведения по гимнастике с элементами акробатики	Содержание учебного материала		
	Роль физических упражнений гимнастики в профилактике и лечении заболеваний. Основные причины травм на занятиях. Гимнастическая терминология. Составление комплексов упражнений.	1	1
Раздел 2. Легкая атлетика		22	

Тема 2.1 Беговые упражнения	Содержание учебного материала		
	Бег прыжками, семенящий бег с забрасыванием голени назад, прыжки с ноги на ногу.	2	2
Тема 2.2 Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала		
	С высокого старта на 30-60 м, с низкого старта на 20-30 м, с ходу на 20-50 м, повторный бег на 30-80 м,	2	2
	переменный бег на 40-80 м, передача эстафетной палочки, бег на 60-100 м.	2	2
Тема 2.3 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	Повторный бег на 100-150 м, кроссовый бег с ускорениями по 50-60 м.	2	2
Тема 2.4 Метание гранаты Метание мяча (девушки)	Содержание учебного материала		
	Отработка специальных упражнений. Техника метания с места. Техника метания с разбега.	2	2
Тема 2.5 Марш – бросок	Содержание учебного материала		
	Техника ходьбы и бега в различных условиях пересеченной местности.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 2 Отработка беговых упражнений. Метание гранаты. Кроссовый бег.	10	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка		14	
Тема 3.1 Круговая тренировка	Содержание учебного материала		
	Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища (пресс), жим штанги лежа.	2	2
	Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 3 Отработка упражнений со штангой и гирей. Прыжки со скакалкой (девушки)	10	
Раздел 4 Гимнастика с основами акробатики		16	
Тема 4.1. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала		
	Подтягивания, подъем переворотом, выход силой, перемахи в упоре вперед и назад, размахивания в весе, соскоки	2	2
Тема 4.2. Упражнения на брусьях	Содержание учебного материала		
	Размахивание в упоре, из седа ноги врозь кувырок вперед, стойка на плечах,	2	2

	соскоки и размахивания в упоре махом вперед и назад.		
Тема 4.3.	Содержание учебного материала		
Гимнастические упражнения	Переворот боком. Переворот вперед. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках, руках, голове	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 4	12	
	Подтягивание, выход силой, подъем переворотом. Кувырки вперед назад.		
Раздел 5		50	
Спортивные игры			
Тема 5. 1.	Содержание учебного материала		
Баскетбол	Передача мяча, ведение мяча в разных стойках, персональная защита, двухсторонняя игра, броски одной и двумя руками в прыжке и в движении на третьем шаге. Ловля мяча на месте и в движении одной и двумя руками с остановкой и с поворотом. Передача мяча двумя руками от груди, снизу, сверху и с боку.	10	2
	Броски одной и двумя руками в прыжке и в движении на третьем шаге		2
	Отработка техники защиты и нападения		2
	Отработка техники бросков по кольцу с различной дистанции		2
	Учебная игра с заданием		2
Тема 1.6.	Содержание учебного материала		
Теоретические сведения по футболу	Правила поведения учащихся на занятиях футболом. Меры предупреждения травм. Правила игры.	1	1
Тема 1.6.	Содержание учебного материала		
Лыжная подготовка	Лыжный инвентарь, лыжная одежда, обувь их выбор. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Предупреждение травм и обморожений. Нормативные требования по лыжным гонкам. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям. Уход за лыжным инвентарем и его хранение.	1	1
Тема 5.2.	Содержание учебного материала		
Волейбол	Передача мяча: подводящие упражнения – броски и ловля мяча, то же в прыжке. Броски и ловля в движении приставными шагами. Верхняя и нижняя передачи мяча на месте и в движении приставным шагом по площадке. Отработка подачи.	10	2
	Отработка верхней и нижней передачи мяча на месте и в движении приставным шагом по площадке. Отработка нападающего удара, одиночное и групповое блокирование		2

	Отработка верхней прямой подачи с места и в прыжке		2
	Отработка подстраховки припадении		2
	Учебная игра с заданием		2
Тема 5.3 Футбол	Содержание учебного материала		
	Удары по мячу ногой внутренней стороной стопы, внутренней, средней, внешней, частью подъёма, носком, пяткой, с места, с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу на различной высоте.	6	2
	Техника защиты и нападения в игре		2
	Учебная игра с заданием		2
	Самостоятельная работа по разделу 5 Отработка бросков по кольцу. Отработка ведения и передачи мяча в движении. Отработка верхней и нижней передачи мяча. Отработка подач. Отработка нападающего удара. Отработка остановок мяча ногой, передача мяча. Улары в створ ворот. Учебная игра.	22	
Раздел 6 Лыжная подготовка		20	2
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Подъемы: ступающим и скользящим шагом, ёлочкой и полуёлочкой. Спуски в высокой, средней и низкой стойках. Торможение плугом. Повороты в движении: переступанием, плугом. Скоростная выносливость: передвижение по равнинной и слабопересеченной. Ускорениями на отрезках соответственно 600-500 метров (юноши), 350-300 метров (девушки).	10	2
	Отработка поворотов в движении		2
	Отработка скоростной выносливости		2
	Лыжный поход на 10 км (юноши) и на 6 км (девушки)		2
	Приём контрольных нормативов		2
	Самостоятельная работа по разделу 6 Отработка подъемов, спусков, отработка лыжных ходов. Отработка скоростной выносливости.	10	
Итого третий курс		124	

Четвертый курс

Раздел 1		18	
-----------------	--	----	--

Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Тема 1.5. Теоретические сведения по гимнастике с элементами акробатики	Содержание учебного материала Роль физических упражнений гимнастики в профилактике и лечении заболеваний. Основные причины травм на занятиях. Гимнастическая терминология. Составление комплексов упражнений.	1	1
Тема 1.5. Теоретические сведения по футболу	Содержание учебного материала Правила поведения учащихся на занятиях футболом. Меры предупреждения травм. Правила игры.	1	1
Тема 1.1 Гиревое двоеборье (юноши). Упражнения на гимнастической лестнице (девушки).	Содержание учебного материала Техника выполнения силовых упражнений. Техника рывка и толчка. Техника перехода в рывке. Упражнения на силовую выносливость. Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа.	2	1
Тема 1.2. Круговая тренировка	Содержание учебного материала Развитие силовых и скоростных качеств, силовой выносливости. Подтягивание, отжимание, поднятие туловища (пресс), жим штанги лежа. Прыжки со скакалкой, бег (девушки). Выполнение нормативов.	2	1
Тема 1.3 Атлетическая гимнастика	Содержание учебного материала Упражнения с отягощениями. Упражнения с собственным весом тела.	2	1
	Самостоятельная работа по разделу 1 Упражнения на пресс, спину. Упражнения на растягивание мышц и связок. Отжимания в упоре лежа. Прыжки со скакалкой (девушки)	10	
Раздел 2 Гимнастика с основами акробатики		14	2
Тема 2.1. Упражнения на перекладине	Содержание учебного материала Перемахи в упоре вперед и назад, оборот в упоре вперед, повороты в упоре, влево и вправо на 180 град., размахивания в весе, соскоки махом назад.	2	2
Тема 2.2. Прыжки через гимнастического коня, козла	Содержание учебного материала Высота 115-120 см. Прыжок через козла в длину, согнув ноги. Прыжок через коня в длину, ноги врозь.	2	2

Тема 2.3 Акробатика	Содержание учебного материала		
	Серия кувырксов вперед и назад. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Стойка на голове и руках.	2	2
	Самостоятельная работа по разделу 2 Отработка упражнений на перекладине. кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках с опорой руками под спину. Стойка на голове и руках.	8	
Раздел 3 Спортивные игры		28	
Тема 3.1 Баскетбол	Содержание учебного материала		
	Взаимодействие руки с мячом при ведении, перевод мяча с одной руки в другую, по прямой, по зигзагу с остановкой и последующей передачей. Отработка зонной защиты. Отработка вариантов нападения и защиты 1:2:2, 2:3, 3:2. Проведение двухсторонних игр с заданием и без задания. Судейство учебных игр.	4	2
	Отработка ведения передачи мяча в движении. Отработка зонной защиты.		2
	Отработка штрафных бросков, бросков с различных дистанций по кольцу		2
	Проведение двухсторонних игр с заданием и без задания. Судейство учебных игр.		2
			2
Тема 1.1. Теоретические сведения по волейболу	Содержание учебного материала		
	Правила игры, судейство, размер площадки, ведение протокола, организация и проведение соревнований.	1	1
Тема 1.3. Теоретические сведения по легкой атлетике	Содержание учебного материала		
	Классификация видов. Оздоровительное и прикладное значение. Профилактика спортивного травматизма, роль разминки. Правила проведения разминки самостоятельно и с группой. Подбор упражнений, дозировка, техника выполнения. Основы правил организации и проведения спортивных мероприятий.	1	1
Тема 3.2 Волейбол	Содержание учебного материала		
	Нападающий удар (прямой): разбег и прыжок, вынос рук, метание теннисного мяча через сетку в прыжке. Серийные удары по мячу кистью у стенки. Подбрасывание мяча на различную высоту и удары по мячу над головой: нападающий удар по подброшенному мячу. Блокирование: передвижение приставными шагами и вынос рук, то же в сочетании с прыжками. Отработка одиночного и группового блока Техника и тактика игры: В нападении через игрока зоны №3 В защите – выбор	10	2

	места для приёма мяча, страховка партнеров при приеме мяча		
	Отработка нападающего удара		2
	Отработка силовой подачи в прыжке, планирующие подачи		2
	Отработка вариантов подстраховки при нападении и защите		2
	Учебная игра с заданием и без. Ведение судейских протоколов		2
	Самостоятельная работа по разделу 3 Отработка нападающего удара, блокирование, верхняя и нижняя подача мяча. Отработка зонной защиты, отработка передача мяча в движении, отработка штрафных бросков.	12	
Раздел 4 Лыжная подготовка		20	
Тема 4.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		
	Совершенствование техники применения попеременных – двухшажного и одношажного и одновременных: бесшажного, одношажного и двушажного ходов, способов подъемов, способов спусков, поворотов в движении и торможении плугом. Совершенствование техник попеременных ходов	10	2
	Совершенствование техник подъемов и спусков, поворотов в движении		2
	Совершенствование техники лыжных ходов		2
	Проведение эстафеты		2
	Принятие контрольных нормативов		2
	Самостоятельная работа по разделу 4 Отработка подъемов, спусков, отработка лыжных ходов. Отработка скоростной выносливости.	10	
Итого четвертый курс		80	
Всего по дисциплине		332	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Образовательные технологии

3.1.1 При реализации различных видов учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» используются следующие образовательные технологии:

Вид занятия	Используемые образовательные технологии
Теоретическое обучение (ТО)	Информационно-коммуникационные (ИКТ)
Практические занятия (ПЗ)	Здоровьесберегающие технологии

3.1.2 При преподавании дисциплины «Физическая культура» используются следующие активные формы проведения занятий по видам аудиторных занятий:

Вид занятия	Используемые активные формы проведения занятий
ТО	Разбор конкретных ситуаций, лекции – визуализации
ПЗ	занятие-соревнование

3.2. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; для метания); скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты, перекладина, брусья, гимнастический козел, гимнастический конь, гимнастический мостик; стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, канат для перетягивания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные; кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных.

Оборудование стадиона: решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Литература

Для обучающихся

Основные источники:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский

педагогический государственный университет, 2018. — 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

Для преподавателей

Основные источники:

1. Гилев, Г. А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс] : учебник / Г. А. Гилев, А. М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 336 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

Дополнительные источники:

1. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>

2. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть I [Электронный ресурс] : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 242 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27260.html>

3. Германов, Г. Н. Урок легкой атлетики в школе. Часть II [Электронный ресурс] : монография / Г. Н. Германов, Е. Г. Германова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2015. — 441 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27261.html>

4. Чухно, П. В. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / П. В. Чухно, Р. А. Гумеров. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2017. — 76 с.. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/66813.html>

5. Волейбол: Энциклопедия / Свиридов В.Л. - М.: Человек, 2016. - 592 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/913739>

6. 5.Физическая культура в школе, 2018, научно-методический журнал - , 2018. - 69 с.: - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1015384>

Интернет – ресурсы

1. Всероссийская федерация волейбола. [Электронный ресурс] / ВФВ,. – Режим доступа: <http://www.volley.ru/>

2. ИНФОУРОК. Физкультура. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к сдаче норм ГТО [Электронный ресурс] © 2012–2017 Издатель: Проект «Инфоурок» . - Режим доступа: <https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-samostoyatelnoy-podgotovki-k-sdache-norm-gto-v-shkole-896766.html>

3. Национальная информационная сеть «СПОРТИВНАЯ РОССИЯ». [Электронный ресурс] / [ИнфоСпорт](http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml),. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

4. Официальный портал Российской Федерации Баскетбола. [Электронный ресурс] / Российская Федерация Баскетбола. – Режим доступа: <http://www.basket.ru/>

5. ПРАВИЛА ФУТБОЛА Всё, что Вы должны знать о лучшей игре в мире – [Электронный ресурс] –2017 © ПРАВИЛА ФУТБОЛА – <http://footballrules.ru/>

6. Сайт о фитнесе и домашних тренировках – [Электронный ресурс] – © 2015-2018 GoodLooker.ru – Режим доступа : <http://goodlooker.ru/>

7. ЦЕНТРАЛЬНАЯ ОТРАСЛЕВАЯ БИБЛИОТЕКА по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс] / ЦОБ по ФКиС,. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
8. Фонд поддержки паралимпийского спорта ПАРАСПОРТ. [Электронный ресурс] / Креативное агентство «Южный парк»,. – Режим доступа: <http://www.parasport.ru/>
9. ФизкультУРА. Статьи по спорту. Статьи по физкультуре. Статьи по гимнастике. Статьи о здоровье. Статьи по ОБЖ. Литература. – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru> для доступа к информ. ресурсам требуется авторизация.
10. Pandia.ru. Здоровье. Проведение утренней гигиенической гимнастики. [Электронный ресурс] / . - Copyright © 2009-2017. - Режим доступа: <http://pandia.ru/text/78/119/23051.ph>
11. SPORTWIKI СПОРТИВНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ – [Электронный ресурс] – Copyright © sport-wiki.org, 2016-2018 – Режим доступа: <http://ru.sport-wiki.org/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 2, 3, 6)	Практические занятия №1-76 Сдача нормативов №1-12 Самостоятельная работа №1-14
Знания:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Устный опрос: курс 2, раздел 1, темы: 1.1, 1.4 курс 3, раздел 1, темы: 1.2, 1.4 курс 3, раздел 3, темы: 3.1 курс 4, раздел 1, темы: 1.5, 1.6 курс 4, раздел 3, темы: 1.1, 1.3

Формы оценки результативности обучения:

- система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка.

Методы оценки результатов обучения:

- мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся;
- формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля, самостоятельной работы, контрольных работ.

