

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РД
«КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И ПРАВА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 Физическая культура

код и наименование дисциплины по ФГОС

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

код и наименование дисциплины по ФГОС

Входящий в состав УГС

09.00.00 «Информационная и вычислительная техника»

код и наименование укрупненной группы специальностей

Квалификация выпускника: администратор баз данных

Дербент 2020 г.

ОДОБРЕНА

предметной (цикловой) комиссией
общеобразовательного цикла
специальности 09.02.07

«Информационные системы и
программирование»

Председатель П(Ц)К

Шахбанова К.А.

Подпись ФИО
31 августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

Джалилова А.Л.

подпись

1 09 2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17мая 2012 г. N 413";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17мая 2012 г. N 413";
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
- Рабочего учебного плана образовательного учреждения на 2020/2021 учебный год по специальности 09.02.07. «Информационные системы и программирование».

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Дагестан «Колледж экономики и права»

Разработчик: Сулейманова Гюльнара Казанферовна, преподаватель общеобразовательных дисциплин ГБПОУ РД «Колледж экономики и права».

Рекомендована методическим советом ГБПОУ РД «Колледж экономики и права» для применения в учебном процессе.

Заключение методического совета № 1 от «28» 08 2020г.

© Сулейманова Гюльнара Казанферовна, 2020

©ГБПОУ РД «Колледж экономики и права», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (базовой подготовки), укрупненной группы специальностей 09.00.00 «Информационная и вычислительная техника». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

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

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	Распознавать задачу и/или проблему; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия и реализовывать его; определить необходимые ресурсы.	Актуальный профессиональный и социальный контекст, основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и социальном контексте; особенности денежного обращения (формы расчетов), понятие и сущность финансов, особенности взаимодействия и функционирования хозяйствующих субъектов, финансовые ресурсы хозяйствующих субъектов – структура и состав.
ОК 2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска.	Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации.
ОК 3 Планировать и реализовывать собственное	Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной	Содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная

профессиональное и личностное развитие.	деятельности; применять современную научную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.	терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования.
ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.	Значимость коллективных решений, работать в группе для решения ситуационных заданий.
ОК 5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе.	Особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения – умение оказывать первую помощь
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности
ОК 9 Использовать	Применять средства информационных технологий	Современные средства и устройства информатизации;

информационные технологии в профессиональной деятельности	для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение.	порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности.
ОК 10 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранных языках.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.	Нормативно-правовые акты международные и РФ в области денежного обращения и финансов.
ОК 11	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

• **личностных**:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивнооздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивнооздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

– умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

– владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Рабочая программа по предмету «физическая культура» ориентирована на достижение следующих **целей:**

Целью физического воспитания в колледже является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности студента. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и умения в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Совершенствование функциональных возможностей организма;
- Развитие двигательных способностей;
- Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии, гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки;
- Формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это:
 - - простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
 - - умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований.
- В речевой деятельности это:
 - - умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр;
 - - умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы.
- У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Результаты обучения

- **Знать/ понимать**
- - Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- - Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- - Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- - Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- - Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- - Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- - Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- - Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- - Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- - Выполнять соревновательные упражнения и технико–тактические действия в избранном виде спорта;
- - Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- - Проводить физкультурно–оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- - Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- - Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов; в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ – ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	115
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	113
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	
в том числе:	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретические сведения.		2	
Тема 1.1. Физическая культура	Содержание учебного материала	2	ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
1	Значение физической культуры. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Правила и существо спортивных гирь, включение в содержание программы. Правила и приемы закаливания и самомассажа. Выполнение упражнений способствующих развитию двигательных качеств. Правила самоконтроля – наблюдение за весом.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия	-	
	Контрольные работы	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		
Раздел 2. Легкая атлетика.			
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
1.			
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Научить технике бега с низкого старта. Бег по дистанции. Финиширование.	2	
	Контрольные работы	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		

Тема 2.2. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Создать правильное представление о технике прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги». Изучить технику разбега, отталкивания, движения в полете и приземление.		2	
	Контрольные работы		-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 2.3. Круговая тренировка: комплекс ОФП.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Круговая тренировка: комплекс ОФП. Учебная игра в волейбол, правило и судейство игры.		2	
	Контрольные работы		-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 2.4. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Создать представление о технике бега с высокого старта на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой и повороту. Выполнение контрольного норматива в беге на 2000 м., 3000 м.		4	
	Контрольные работы		-	
<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 2.5. Метание гранаты с разбега.	Содержание учебного материала		6	ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
Практические занятия Создать правильное представление о технике метания гранаты с разбега. Изучить технику		4		

	метания гранаты с места и полного разбега. Изучить технику разбега и бросковых шагов.			
	Контрольные работы		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 2.6. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Круговая тренировка: легкоатлетический комплекс. Учебная игра в баскетбол. Правила и судейство.		2	
	Контрольные работы		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 2.7. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Создать правильное представление о технике передвижения марш-броска. Кросс-фар лек 15-30 мин. Изучить технику чередования ходьбы и бега по пересеченной местности. Выполнение контрольного норматива в марш-броске 3 км.(девочки), 6 км (юноши).		4	
	Контрольные работы		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 2.8. Прыжки в высоту способом «Перешагивание».	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Создать правильное представление о технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Изучить технику разбега, отталкиванию и маховому движению. Выполнение контрольного норматива в прыжках в высоту способом «Перешагивание».		4	

	Контрольные работы	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Тема 2.9. Эстафетный бег.	Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Создать правильное представление о технике эстафетного бега. Изучить технику передачи эстафетной палочки. Выполнение контрольного норматива.	4	
	Контрольные работы		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 3. Волейбол.			
Тема 3.1. Элементы техники волейбола.	Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Создать правильное представление о технике игры в волейбол. Изучить технику перемещения и стоек волейболиста. Изучить технику приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Контрольные упражнения: прием и передача мяча сверху, снизу.	6	
	Контрольные работы	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся.</i>		
Тема 3.2. Элементы техники волейбола.	Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.		
	Лабораторные работы	-	
	Практические занятия Изучить технику подачи мяча: верхняя прямая, нижняя прямая и боковая подачи. Контрольные упражнения: нижняя прямая (боковая) и верхняя прямая подачи.	8	
	Контрольные работы	-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 3.3. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.	
	1.				
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Круговая тренировка: комплекс ОФП с элементами волейбола. Учебная игра в волейбол. Правила и судейство.		4		
	Контрольные работы		-		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 3.4. Элементы техники волейбола.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.	
	1.				
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Изучить технику отбивания мяча кулаком в прыжке. Контрольное упражнение. Изучить технику нападающего удара.		4		
	Контрольные работы		-		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 3.5. Элементы техники волейбола.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.	
	1.				
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Изучить технику блокирования. Изучить технику индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Изучить технику групповых тактических действий в нападении и защите. Контрольные упражнения		6		
	Контрольные работы		-		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 3.6.	Содержание учебного материала				

Круговая тренировка.	1.			
		Лабораторные работы	-	ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
		Практические занятия Круговая тренировка: комплекс ОФП с элементами ОФП. Учебная игра в волейбол, правила и судейство.	4	
		Контрольные работы	-	
		<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>		
Раздел 4. Баскетбол.				
Тема 4.1. Элементы техники баскетбола.		Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия Создать представление о технике игры в баскетбол. Изучить технику стойки и перемещения баскетболиста. Контрольные упражнения. Изучить технику передачи мяча двумя руками: от груди, сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Контрольные упражнения.	8	
		Контрольные работы	-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 4.2. Элементы техники баскетбола.		Содержание учебного материала		ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
		Лабораторные работы	-	
		Практические занятия Изучить технику броска мяча в корзину двумя руками: от груди, от плеча, от головы. Контрольное упражнение: передача мяча двумя руками от груди. Изучить технику броска мяча в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. Контрольное упражнение: передача мяча двумя руками от головы. Учебная игра в баскетбол	10	
		Контрольные работы	-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 4.3. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.	
	1.				
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Круговая тренировка: комплекс с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол.		4		
	Контрольные работы		-		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 4.4. Элементы техники баскетбола.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.	
	1.				
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Изучить технику бросков мяча разными способами. Контрольное упражнение: броски мяча в корзину одной рукой в прыжке. Изучить технику штрафных бросков и бросков с близкой дистанции. Контрольное упражнение: броски мяча в корзину через щит с близкого расстояния.		4		
	Контрольные работы		-		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 4.5. Элементы техники баскетбола.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.	
	1.				
	Лабораторные работы		-		
	Практические занятия Изучить технику ведения мяча разными способами. Контрольное упражнение: штрафные броски в корзину. Изучить технику ведения мяча: правой, левой рукой, попеременно. Изучить технику ведения мяча на месте и в движении.		8		
	Контрольные работы		-		
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>				
Тема 4.6.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК	

Круговая тренировка.	1.			02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Круговая тренировка: комплекс с элементами баскетбола. Учебная игра в баскетбол, правила и судейство.		8	
	Контрольные работы		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Раздел 5. Гандбол.				
Тема 5.1. Элементы техники гандбола.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Создать представление о технике игры в гандбол. Изучить технику перемещения и стоек гандболиста. Изучить технику передач мяча разными способами. Контрольное упражнение: передача мяча одной рукой сверху.		4	
	Контрольные работы		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i> Передачи мяча разными способами.		2	
Тема 5.2. Элементы техники гандбола.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Изучить технику ведения мяча разными способами. Контрольное упражнение: передача мяча одной рукой сбоку. Изучить технику бросков мяча по воротам с места и в движении. Контрольное упражнение: ведение мяча.		6	
	Контрольные работы		-	

	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Тема 5.3. Круговая тренировка.	Содержание учебного материала			ОК 1, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 5, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 9, ОК 10, ОК 11.
	1.			
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия Круговая тренировка: комплекс ОФП. Учебная игра в гандбол, правила и судейство.		3	
	Контрольные работы		-	
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
Примерная тематика курсовых работ			-	
Самостоятельная работа обучающихся				
Всего			115	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация учебной дисциплины требует наличие спортивного зала, гимнастического зала, тренажерного зала, плоскостных сооружений.

Оборудование спортивного зала: мячи - волейбольные, баскетбольные, футбольные, медицинские; скакалки, обруч, шведская лестница, гимнастические маты.

Оборудование гимнастического зала: перекладина, брусья, гимнастический козёл, гимнастических конь, гимнастический мостик, гимнастические маты.

Оборудование тренажерного зала: станок для мышц верхнего плечевого пояса, штанга, помост, гири, тренажер для ног, гантели, зеркало.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники:

1. Физическая культура. В. И. Ляха. – М.: «Просвещение», 2008.
2. Основы знаний по физической культуре. А. И. Селезнева. – Ставрополь: «Кавказский край», 2008.
3. Физическая культура для профессионально-технических и учебных заведений. – М.: «Высш.шк.»
4. Коробейников Н. К., Михеев А. А., Николенко И. Г. Физическое воспитание. – М.: «Высш.шк.»
5. Настольная книга учителя физкультуры. Б. И. Мишин. – М.: «Издательство Аристель», 2007.
6. Спортивные игры. В. Д Ковалев. – М.: Просвещение, 2008.
7. Массовая физическая культура в вузе. В. А. Маслякова. – М.: «Высш.шк.», 2009.
8. Макаров А. М. Легкая атлетика. – М.: «Просвещение», 2008.
9. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента; Учебное пособие В.А.Бароненко.-М.; Альфа-М, 2012. -336 с.
10. WWW.fizkult-ura.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Умения:</i>	
- выполнять, индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	<i>Учебный диалог</i>
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;	<i>Опрос, показ</i>
- преодолевать искусственные и естественные препятствия, с использованием разнообразных способов передвижения;	<i>Показать</i>
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	<i>Показ, опрос, апробация</i>
<i>Знания:</i>	
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	<i>Учебный диалог</i>
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	<i>Тестирование</i>
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	<i>Практическое занятие</i>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861787

Владелец Гайдаров Насир Алиевич

Действителен с 22.03.2024 по 22.03.2025