

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Республики Дагестан  
«Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

«ОУД 06 Физическая культура»

Профиль получаемого профессионального образования: Технический

Код и наименование специальности: 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий

2022 г.

ОДОБРЕНА  
предметной (цикловой) комиссией  
общеобразовательных и  
естественнонаучных дисциплин  
Протокол № от «30» августа 2022 г.

Председатель П(Ц)К



И. А. Амлаева



Рабочая программа учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий
- профиля получаемого образования.
- примерной программы;
- Рекомендаций 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 среднего профессионального образования (разработаны Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России совместно с ФГАУ «Федеральный институт развития образования» (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- Методических рекомендаций по разработке рабочих программ общеобразовательных учебных дисциплин в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования (ППССЗ),

Рабочая программа учитывает основные положения Концепции преподавания общеобразовательных дисциплин с учетом профессиональной направленности программ среднего профессионального образования, реализуемых на базе основного общего образования, утвержденной распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 апреля 2021 г. № Р-98.

Разработчики:

-Аминов Ш.Х., Магомедов Ш.М., преподаватель дисциплин общеобразовательного цикла ГБПОУ «Кизлярский профессионально-педагогический колледж»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ).....	Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	7
2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.....	11
3.2 Информационное обеспечение обучения.....	11
4.    ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	12
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	30

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 29.02.04 Конструирование, моделирование и технология швейных изделий. Программа общеобразовательной учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» может быть использована в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования.

## 1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ППССЗ):

Учебная дисциплина ОУД 06 «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ППССЗ на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Учебная дисциплина ОУД 06 «Физическая культура» входит в состав обязательной предметной области физическая культура ФГОС среднего общего образования.

В учебном плане место учебной дисциплины ОУД 06 «Физическая культура» в составе общеобразовательных учебных дисциплин формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО

Дисциплина входит в состав базовых дисциплин общеобразовательного цикла ППССЗ.

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

Содержание программы учебной дисциплины " Физическая культура " направлено на достижение следующих **целей**:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины "Физическая культура" обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

### **Личностные результаты освоения дисциплины:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности свалеологической 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 спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

### **Метапредметные результаты освоения дисциплины:**

- 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;

### **Предметные результаты освоения дисциплины:**

- 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 и 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. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

## **2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	175
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	-
лабораторные работы	
практические занятия	117
контрольные работы	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	58
в том числе:	
упражнение на развитие скоростных качеств	7
упражнение на развитие прыгучести	12
упражнений на развитие выносливости	8
упражнение на развитие силы	25
упражнение на развитие координации	2
упражнение на развитие гибкости	4
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>45</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Вводный инструктаж по технике безопасности	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры - первичные инструктажи рабочем месте		
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 1.2.</b> Ознакомление с техникой спец. беговых упражнений	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - ознакомление с техникой н\старта и стартовым ускорением - игры		
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 1.3.</b> Отработка техники спец. беговых упражнений	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	

	1	- совершенствование техники н\старта и стартового ускорения		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие скоростных качеств		1	
<b>Тема 1.4.</b> Отработка техники спец. беговых упражнений	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- отработка техники бега на короткие дистанция - отработка техники прыжка в длину (способ согнув ноги)		
	Контрольные работы		-	
<b>Тема 1.5.</b> Отработка техники спец. беговых упражнений	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- совершенствование техники н\старта и стартового ускорения - эстафета 4x100		
	Контрольные работы		-	
<b>Тема 1.6.</b> Отработка техники спец. беговых упражнений	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- развитие скоростных качеств (бег 4x20 м., 5x30 м.) - прыжки в длину с разбега		
	Контрольные работы		-	



	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие прыгучесть	1	
<b>Тема 1.7.</b> Отработка техники бега на короткой дистанции	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - бег на развитие скоростной выносливости - совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие прыгучесть	1	
<b>Тема 1.8.</b> Бег на развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - бег на развитие скоростной выносливости - совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие прыгучесть	1	
<b>Тема 1.9.</b> Бег на развитие скоростных качеств	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - прыжки в длину с разбега - бег на развитие скоростной выносливости - подвижные игры		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие прыгучесть	1	
<b>Тема 1.10.</b>	Содержание учебного материала	-	

Отработка техники метания гранаты	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1		2	
	Практические занятия			
	1	- прыжки в длину с разбега - бег на развитие скоростной выносливости - подвижные игры		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие координации		1	
<b>Тема 1.11.</b> Отработка техники метания гранаты	Содержание учебного материала		-	
	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1		2	
	Практические занятия			
	1	- челночный бег 3x10 - прыжки в длину с места - кроссовая подготовка		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие координации		1	
<b>Тема 1.12.</b> Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала		-	
	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1		2	
	Практические занятия			
	1	- кроссовая подготовка - подвижные игры, эстафета		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнений на развитие выносливости		1	
<b>Тема 1.13.</b> Бег с ходьбой 1500 м на результат	Содержание учебного материала		-	
	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1			

	Практические занятия	2	
	1 - кроссовая подготовка - подвижные игры, эстафета		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнений на развитие выносливости	1	
Тема 1.14. Бег 500 м на результат	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1 - кроссовая подготовка - подвижные игры, эстафета		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнений на развитие выносливости	1	
Тема 1.15. Марш – бросок 2000м	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1 - кроссовая подготовка - подвижные игры, эстафета		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнений на развитие выносливости	1	
Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.		41	
Тема 2.1. Ознакомление с техникой приема мяча сверху и снизу	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1 - ознакомление с техникой нижней прямой подачи - ознакомление с правилом игры		
	Контрольные работы	-	

	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие прыгучести	1	
<b>Тема 2.2.</b> Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - ознакомление с техникой нижней прямой подачи -учебная игра		
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 2.3.</b> Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие прыгучести	1	
	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - ознакомление с техникой нижней прямой подачи - учебная игра		
<b>Тема 2.4.</b> Отработка техники приема мяча	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие прыгучести	1	
	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
<b>Тема 2.5.</b> Передача мяча двумя руками через сетку	1   - отработка техники нижней прямой подачи - учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнений на развитие силы	1	
	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		

	Практические занятия		2	
	1	- отработка техники прямой подачи - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 2.6.</b> Передача мяча двумя руками через сетку	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- отработка техники прямой подачи - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 2.7.</b> Совершенствование техники приема мяча двумя руками через сетку	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- отработка техники прямой подачи - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 2.8.</b> Отработка техники верхней прямой подачи	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- отработка техники приема и передачи мяча сверху - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	

<b>Тема 2.9.</b> Контрольные тесты	Содержание учебного материала		-	
	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- челночный бег 3x10 м - прыжки в длину с места		
	Контрольные работы		-	
<b>Тема 2.10.</b> Ознакомление отработки техники нижней боковой подачей	Содержание учебного материала		-	
	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- совершенствование техники нижней прямой подачи - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
<b>Тема 2.11.</b> Отработке техники нижней боковой подачи	Содержание учебного материала		-	
	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		1	
	1	- отработка техники приема и передачи мяча сверху - учебная игра 6x6		
	Контрольные работы		-	
<b>Тема 2.12.</b> Отработке техники нижней боковой подачи	Содержание учебного материала		-	
	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	

	1	- отработка техники верхней подачи мяча над собой - учебная игра 6х6		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
Тема 2.13. Контрольные тесты	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- челночный бег 3х10 м. - прыжки в длину - учебная игра 6х6		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
Тема 2.14. Контрольные тесты	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- передачи мяча двумя руками сверху над собой - прием мяча двумя руками снизу - учебная игра 6х6		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол			51	
Тема 3.1. Ознакомление с техникой передвижение	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- ведение мяча - броски мяча в два шага		

	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.2.</b> Отработка техники передвижения	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - ведение мяча правой и левой рукой - передача мяча двумя руками от груди		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.3.</b> Правила игры. Передача мяча от груди в движении	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - передача мяча от груди в движении - штрафные броски		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.4.</b> Техника передачи мяча от пола	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   -броски мча двумя руками от груди по кольцу - учебная игра 3x3		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.5.</b> Отработка техники передачи мяча	Содержание учебного материала	-	2
	1		
	Лабораторные работы	-	



встречных колонах	1			
	Практические занятия		2	
	1	- ведение мяча остановка бросок по кольцу - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 3.6.</b> Отработка техники передачи мяча от груди двумя руками	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- штрафные броски по кольцу - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 3.7.</b> Передачи мяча во встречных колонах от пола	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- ведение мяча от груди двумя руками - эстафета		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 3.8.</b> Отработка техники передачи встречных колонах	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- ведение мяча остановка бросок по кольцу - учебная игра		
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.9.</b> Передача мяча одной рукой от плеча	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   -броски мяча двумя руками от груди по кольцу - учебная игра		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.10.</b> Ведение мяча изменением направления движений ведение два шага бросок по кольцу	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   -броски мяча двумя руками от груди по кольцу - учебная игра 3х3		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.11.</b> Отработка техники ведение два шага	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - броски по кольцу из разных точек - игра, эстафеты		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.12.</b> Ведение мяча последующим броском в кольцо с	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		

обводов стоек	Практические занятия		2	
	1	- броски по кольцу - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 3.13.</b> Техника ведения мяча в различной стойке	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	-отработка техники броска двумя руками от груди по кольцу - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 3.14.</b> Введения мяча с изменением направлений движений в различной стойке	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- ведение два шага бросок по кольцу - отработка техники броска двумя руками от груди по кольцу - учебная игра		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы		1	
<b>Тема 3.15.</b> Отработка техники передачи мяча в двумя руками от груди отскоком от пола	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- штрафные броски - учебная игра		
Контрольные работы		-		

	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
<b>Тема 3.16.</b> Отработка техники передачи мяча в двумя руками от груди отскоком от пола	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - штрафные броски - учебная игра		
	Контрольные работы	-	
<b>Тема 3.17.</b> Упражнение на развитие скоростных качеств	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие силы	1	
	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
	Практические занятия	2	
	1   - упражнение на развитие прыгучести - учебная игра		
<b>Тема 4.1.</b> Строевые упражнения	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие прыгучести	1	
	<b>Раздел 4. Спортивные игры. Гимнастика</b>		<b>12</b>
	Содержание учебного материала	-	
	1		2
	Лабораторные работы	-	
	1		
<b>Тема 4.2.</b> Акробатика	Практические занятия	2	
	1   - повороты в движении - кувырок вперед - игра – эстафеты		
	Контрольные работы	-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие гибкости	1	
	Содержание учебного материала	-	
	1		2

	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	<ul style="list-style-type: none"><li>- кувырок вперед и назад</li><li>- строевые упражнения</li><li>- перестроение из одной колонны в две, три</li><li>- игры - эстафеты</li><li>- опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»</li></ul>		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие гибкости		1	
<b>Тема 4.3.</b> Строевые упражнения	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	<ul style="list-style-type: none"><li>- кувырок вперед и назад стойка на лопатках</li><li>- перестроение из одной колонны в два, три, четыре в движении</li><li>- игра – эстафеты</li></ul>		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие гибкости		1	
<b>Тема 4.4.</b> Ознакомление с лазанием по канату	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	<ul style="list-style-type: none"><li>- отработка строевого шага</li><li>- опорный прыжок через козла способом «ноги врозь»</li><li>– эстафеты</li></ul>		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие гибкости		1	
<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>			<b>26</b>	
<b>Тема 5.1.</b>	Содержание учебного материала		-	

Кроссовая подготовка	1			2
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- бег по пересеченной местности – игры - эстафеты		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие выносливости		1	
<b>Тема 5.2.</b> Ознакомление высоким стартом	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- бег по пересеченной местности – игры - эстафеты		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие выносливости		1	
<b>Тема 5.3.</b> Отработка высокого старта	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- бег на развитие скоростной выносливости 5х50м через 100м – игры - эстафеты		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие выносливости		1	
<b>Тема 5.4.</b> Ознакомление с техникой метание гранты	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1		2	

	1	- сдача контрольного - норматива бег 500м – игры - эстафеты		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие выносливости		1	
<b>Тема 5.5.</b> Отработка техники метание гранаты	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- ознакомление с техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» - бег на развитие скоростной выносливости 5х10м – игры - эстафеты		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие скоростных качеств		1	
<b>Тема 5.6.</b> Отработка техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	– игры - эстафеты - самостоятельная работа		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие скоростных качеств		1	
<b>Тема 5.7.</b> Контрольные тесты	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- челночный бег 3х10 м		

	- прыжки в длину с места - бег 30м			
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие скоростных качеств		1	
<b>Тема 5.8.</b> Контрольные тесты	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- бег 60 м - бег на выносливость - бег 30м		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие скоростных качеств		1	
<b>Тема 5.9.</b> Прием контрольных тестов	Содержание учебного материала		-	2
	1			
	Лабораторные работы		-	
	1			
	Практические занятия		2	
	1	- подведение итогов за полугодие		
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнение на развитие скоростных качеств		-	
Тематика индивидуального проекта			-	
Самостоятельная работа обучающихся над индивидуальным проектом			-	
<b>Всего:</b>			<b>175</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, спортзала

Оборудование учебного кабинета: рабочий стол преподавателя, настенная доска, посадочные места по количеству обучающихся, шкаф для наглядных пособий и инструкций, комплект учебно-наглядных, кабинет, телевизор, магнитофон.

1. Методические указания к проведению практических работ.
2. Методические указания к проведению самостоятельных работ.
3. Дидактический материал (карточки, тесты, таблицы).
4. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические маты, гимнастические скамейки, брусья, перекладина, спортивный конь, козел, опорный мостик, гранаты, ядра).
5. Мелкий инвентарь (флажки, скакалки, кубики, эстафетные палочки, рулетка, секундомер).
- 6.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основные источники:**

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Футбол: Методическое пособие. -Липецк, 2009-494с. Гриф МО РФ
2. Анискина С.Н. Методика обучения технике баскетбола: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-190с. Гриф Минобр.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол: Учебное пособие. – М., ФиС, 2010-380с. Гриф МО РФ
4. Брыкин А.Т. Гимнастика. М: 2010.
5. Былеева Л.В.,Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для институтов физической культуры.-М., ФиС 2008-224с.
6. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства: Учебник для институтов физической культуры. – М., ФиС 2010-256с. Гриф Минобр.
7. Зайцева Л.С. Основы настольного тенниса: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-240с.
8. Ильина Е.Н. Основы туристической деятельности: Учебное пособие. –М., «Спорт» 2009-200с.
9. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-360с. Гриф Минобр.
10. Макаров А.Н. Легкая атлетика: Учебник для студентов педагогических институтов. – М., «Физическое воспитание», 2010-304с. Гриф МО РФ.
11. Мельников Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М: 2010.
12. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М., «Физкультура и спорт», 2010-597с. Гриф МО РФ.
13. Палыга В.Г. Гимнастика. М: 2008.
14. Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры.-М., ФиС 2010 - 230с.
15. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М: 2010.
16. Поставнев И.М. Строевые и общеразвивающие упражнения. Брянск: 2004.
17. Шмелин А.М. Гимнастика. М: 2009.

#### **Дополнительные источники:**

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для вузов физической культуры. – М., ФиС 2010-215с.
2. Ангелевич А.З. Первые ракетки: Учебное пособие. –М., ФиС 2009-170с.
3. Бардин К.В. Азбука туризма: Учебное пособие.-М., «Просвещение» 2009-190с.
4. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование: Учебное пособие.-М., «Академия» 2009-245с.
5. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов: Методическое пособие – М., 2006-269с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка по развитию физических качеств: Учебное пособие. – Минск, «Высшая школа» 2010-370с.
7. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-260с.
8. Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М. Теория и методика обучения физической культуре: Учебник для вузов физической культуры. – М., «Академия» 2008-348с.
9. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры: Учебное пособие.- М., «Дрофа» 2009-230с.
10. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спорта: Учебное пособие.-М.,ФиС 2009-120с.
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике: Учебное пособие по базовой хореографии.- М., ФиС 2009-176с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов, теория и практика: Методическое пособие – М., 2009-285с.
13. Парфенов В.А., Платонов В.Н. Тренировка квалифицированных пловцов: Учебник для вузов физической культуры. –М., ФиС 2009-325с.
14. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно -соревновательным процессом в спортивных играх: Учебное пособие. – М., ФиС 2009-200с.
15. Портнов Ю.М., Костикова Л.В. Основы подготовки квалифицированных баскетболистов: Учебное пособие. – М., ФиС 2010-410с.
16. Ромашин Г.Н. Подвижные игры: Методическое пособие.- Краснодар, 2010
17. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Аэробика: Учебное пособие по базовой аэробике.- М., Федерация аэробики России 2009-48с.
18. Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике. – М., «Физкультура и спорт», 2006-479с.

# 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Содержание обучения	Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>
<b>Раздел 2. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<p>Освоение основных игровых элементов.</p> <p>Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.</p> <p>Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.</p> <p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.</p> <p>Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.</p> <p>Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.</p> <p>Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации</p>
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Гимнастика</b>	<p>Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами,</p>

	<p>упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>
<b>Раздел 5 Легкая атлетика</b>	<p>Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).</p> <p>Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.</p> <p>Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов</p>

## 5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УЧЕБНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

### Критерии оценки содержания проекта:

- Способность к самостоятельному приобретению знаний и решению проблемы, которая проявляется в умении поставить проблему и выбрать адекватные способы её решения, включая поиск и обработку информации, формулировку выводов и/или обоснование и реализацию/апробацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, модели, макета, объекта, творческого решения и т. п. Данный критерий в целом включает оценку сформированности познавательных учебных действий.
- Сформированность предметных знаний и способов действий, проявляющаяся в умении раскрыть содержание работы, грамотно и обоснованно в соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.
- Сформированность регулятивных действий, проявляющаяся в умении самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.
- Сформированность коммуникативных действий, проявляющаяся в умении ясно изложить и оформить выполненную работу, представить её результаты, аргументировано ответить на вопросы.

### Критерии оценки защиты проекта:

Итоговая оценка за выполнение проектной работы выставляется, исходя из следующих примерных критериев

	«5»	«4»	«3»
Тема	сформулирована максимально конкретно, отражает существенные стороны проекта	Отражает существенные стороны проекта	Не позволяет выявить существенные стороны и содержание проекта
Актуальность	определена как результат противоречия между необходимостью в итогах данного проекта и их отсутствием	работа отражает общественную потребность (внешний запрос, социальный заказ)	Не определена
Практическая значимость	указано: для чего нужен результат, в чем заключается его уникальность; результат работы может использоваться в практике	указано назначение работы; практическое применение ограничено	применение не представляется возможным
Новизна	создано новое, оригинальное произведение по замыслу и силами автор	работа содержит элементы новизны	работа носит формальный описательный характер, элементы новизны отсутствуют
Цели и	даны конкретные	формулировки задач	недостаточно

задачи	формулировки. Тема, цели и задачи проекта согласованы между собой	требуют уточнения	корректно сформулированы; или тема, цели, задачи не согласованы между собой
Методика выполнения	разработана методика и программа реализации проекта; для выполнения каждой конкретной задачи подробно разработаны содержание и порядок действий автора	разработана методика и программа реализации проекта	Методика выполнения не представляется целостной
Содержание описания работы	описание работы содержит все требуемые разделы	описание работы содержит все требуемые разделы	описание работы содержит все требуемые разделы
Устная презентация	выступление построено логично, автор владеет содержанием материала, аргументировано отвечает на вопросы, грамотно строит речь, соблюдает регламент	выступление построено недостаточно логично; автор владеет содержанием материала, не всегда аргументировано отвечает на вопросы, не всегда грамотно строит речь, соблюдает регламент	выступление построено недостаточно логично; автор не полностью владеет содержанием материала; не аргументировано отвечает на вопросы; не всегда грамотно строит речь; нарушен регламент

**Критерии оценки уровня сформированности навыков проектной деятельности:**

Критерий	Содержания критерия	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
		1 балл	2-3 балла
<b>Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем</b>	Способность поставить проблему и выбрать способы её решения, найти и обработать информацию, формулировать выводы и/или обоснование и реализацию/апробацию принятого решения, обоснование и создание модели, прогноза, модели, макета, объекта, творческого решения и т.п.	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного.	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы.
<b>Знание предмета</b>	Умение раскрыть содержание работы, грамотно и обосновано соответствии с рассматриваемой проблемой/темой использовать имеющиеся знания и способы действий.	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки.	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют.
<b>Регулятивные действия</b>	Умение самостоятельно планировать и управлять своей познавательной деятельностью во времени, использовать ресурсные возможности для достижения целей, осуществлять выбор конструктивных стратегий в трудных ситуациях.	Продemonстрированы навыки определения темы и планирование работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии; некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляется отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося.	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно.
<b>Коммуникация</b>	Умение ясно изложить и оформить выполнение работы, представить её результаты, аргументировано ответить на вопросы.	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы.	Тема ясно определена и пояснена. Текст/сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументировано. Работа/сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы.