

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И В Ы С Ш Е Г О О Б Р А З О В А Н И Я Р О С С И Й С К О Й
ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Нововоронежский политехнический колледж –

филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

(НВПК НИЯУ МИФИ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

ОО.06 Физическая культура

для специальности

14.02.01 Атомные электрические станции и установки

Нововоронеж 2022 г.

ОДОБРЕНА

Цикловой методической комиссией
общеобразовательных дисциплин

Протокол №__ от «__» ____ 2021г.

Председатель ЦМК

_____ Т.Н. Захарова

УТВЕРЖДЕНА

Зам. директора по УВР и П

_____ Г.В. Калининна

«_____» _____ 2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОО.06 Физическая культура разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 и с учетом примерной программой, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования»(ФГАУ «ФИРО»), протокол № 3 от 21.06.2015 г. регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г.

Организация-разработчик: Нововоронежский политехнический колледж - филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Разработчик: Борисенко О.М., преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общая характеристика рабочей программы дисциплины	3
2	Структура и содержание дисциплины	4
3	Условия реализации программы дисциплины	15
4	Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	16

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОО.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Рабочая программа дисциплины ОО.06 Физическая культура является частью основной общеобразовательной программы, реализующей среднее (полное) общее образование. В соответствии с ФГОС по специальности 14.02.01 Атомные электрические станции и установки

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание программы «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 спортивнооздоровительной 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 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 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;
- осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности (ЛР 7);
- соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях (ЛР 9).

• **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; б –
- 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).

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	117
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	117
в том числе:	
теоретическое обучение (лекции)	
практическое занятие	117
Консультации	
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1 Теоретическая часть		2	
Тема 1.1 «Основы здорового образа жизни». Роль физкультуры в формировании личности. Задачи на учебный год.	Содержание учебного материала	2	2
	Физическое воспитание в колледже. Задачи физического воспитания в колледже. Основы здорового образа жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Порядок организации и проведения занятий. Требования к учащимся. Спортивные традиции колледжа. Правила поведения учащихся при занятиях физическими упражнениями на уроках физической культуры. Проведение инструктажа по технике безопасности.		
Раздел 2 Легкая атлетика		28	
Тема 2.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции – техника низкого старта.	Содержание учебного материала	2	2
	Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Ускорение 4 x 20-30 м; Техника прыжка в длину – разбег, прыжковые упражнения. С/игра.		
Тема 2.3 Совершенствование бега по прямой.	Содержание учебного материала	2	2
	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных исходных положений. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции.		
Тема 2.4 Совершенствование технического бега по прямой,	Содержание учебного материала	2	2
	Кроссовый бег – 3 км., С/игра. Прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.		
Тема 2.5	Содержание учебного материала	2	2

Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения.	Спец упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и много скоки		
Тема 2.7 Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала Прыжки и многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	2
Тема 2.8 Кроссовый бег по слабо пересеченной местности, прыжковые упражнения	Содержание учебного материала Спец. упражнения, личный показ, показ лучшими студентами группы. Прыжки и многоскоки	2	2
Тема 2.9 Совершенствование техники бега на средние дистанции, эстафетного бега. Прыжки в длину.	Содержание учебного материала Прыжки и многоскоки Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	2
Тема 2.10 Совершенствование техники бега по виражу.	Содержание учебного материала Силовая подготовка, метание гранаты. Совершенствование техники на короткие дистанции (финиш). Силовая подготовка, метание гранаты.	2	2
Тема 2.11 Кроссовый бег-3 км. Силовая подготовка.	Содержание учебного материала Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	2	2

Тема 2.12 Совершенствование техники эстафетного бега; прыжка в длину «Согнув ноги».	Содержание учебного материала	1	1
	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками).		
Тема 2.13 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	2
	Сдача контрольного норматива 1000 м.-юн., дев.-500м. Метание гранаты. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.		
Тема 2.14 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	2
	Повторение техники бега. Кроссовый бег -3 км – юноши, 2 км- девушки.		
Тема 2.15 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	2
	Прыжки и много скоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. Прыжки в длину – сдача контрольного норматива.		
Тема 2.16 Сдача контрольных нормативов.	Содержание учебного материала	2	2
	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Контрольный бег на 100 м.		
	Самостоятельная работа	16	
Раздел 3 Баскетбол		26	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях с/игры.	Содержание учебного материала	2	2
	Мед/бег 3 мин. СП упр. б/б. без мяча и с мячом с акцентом на изменение направления и скорости движения; совершенствование техники передачи мяча одной и двумя руками снизу, сверху, от груди. Обратить внимание на виды ведения мяча.		
Тема 3.2	Содержание учебного материала	2	2

Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении с изменением направления.	Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. с акцентом на прыжковые упражнения. Броски мяча с заданных точек. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.		
Тема 3.3 Ведение с изменением направления – остановка – поворот – передача одной рукой от груди.	Содержание учебного материала Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. и ОФП. Штрафной бросок. УТ/игра. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	2	2
Тема 3.4 Совершенствование ведение мяча с обводкой препятствий, техники штрафного броска.	Содержание учебного материала Медленный бег 3 мин. СПУ б/б. с акцентом на прыжковые упражнения. Броски мяча с заданных точек. Обратить внимание на виды ведения мяча и передачи. Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	2	2
Тема 3.5 Эстафета с элементами ведения мяча и броска.	Содержание учебного материала Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность. УТ/игра.	2	2
Тема 3.6 Совершенствование техники, ловли, передачи мяча одной и двумя руками на месте и в движении, в прыжке.	Содержание учебного материала Медленный бег 5 мин. ОР упр. По «станциям». Штрафной бросок. УТ/игра. Каждый выполняет по 10 штрафных бросков.	2	2
Тема 3.7	Содержание учебного материала	2	2

Отработка индивидуальных действий в защите.	СПУ б/б., прыжковые упражнения; ведение мяча, бросок в корзину после двух шагов. Совершенствование техники бросков с пяти точек. Учебный норматив №2		
Тема 3.8	Содержание учебного материала	2	2
Техника индивидуальных действий в нападении.	СПУ б/б. Совершенствование техники различных приемов с баскетбольным мячом. Прыжковые упражнения, отжимания на пальцах.		
Тема 3.9	Содержание учебного материала	2	2
Совершенствование техники бросков.	Разминка; техника ухода от опеки защитника с внезапным изменением направления движения(финт). УТ/игра. Финт отрабатывается в парах.		
Тема 3.10	Содержание учебного материала	2	2
Совершенствование техники штрафного броска	Техника опеки противника с мечом и без меча; выбор места в защите для перехвата мяча бросок мяча в корзину после двух шагов.		
Тема 3.11	Содержание учебного материала	2	2
Сдача контрольного зачета	Сдача контрольного зачета по разделу б/б: а) бросок с 5 точек; б) штрафной бросок. УТИ. Обратить внимание на основные правила игры.		
Тема 3.12	Содержание учебного материала	2	2
Совершенствование техники с/игры	СПУ б/б. с акцентом внимание на прыжковые упражнения. Проход к кольцу и бросок с 2 шагов – упражнения выполняются по одному.		
Итоговое занятие за 2 семестр.	Содержание учебного материала	2	2
	Обратить внимание на технику выполнения технических элементов в с/игре.		
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 4 Лыжная подготовка		18	
Тема 4.1	Содержание учебного материала	2	2
Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах попеременным 2-х шажным ходом. Подъем ступающим шагом, спуск с горы в основной стойке. Прохождение дистанции – 2км. По пересеченной местности.		

Тема 4.2 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Совершенствование техники передвижения 2-х шажным ходом . Передвижение на лыжах по учебному кругу без палок и с палками. Прохождение дистанции 3 км.		
Тема 4.3 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным 2-х шажным ходом. Ознакомление с техникой передвижения одновременным 2-х шажным ходом, поворота переступающим шагом и подъема «елочкой» Ходьба по пересеченной местности 3 км- девушки, 5 км- юноши.		
Тема 4.4 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Поворот кругом-махом и переступанием. Совершенствование пройденных лыжных ходов подъемов и спусков. Ходьба на лыжах по пересеченной местности до 5 км- девушки, до 8 км- юноши. Обратить внимание на координацию, постановку рук (лыжных палок) поворот переступанием.		
Тема 4.5 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.	Содержание учебного материала	2	2
	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием		
Тема 4.6 Совершенствование техники элементов изученных ходов подъемов и спусков с горы.	Содержание учебного материала	2	2
	Прохождение дистанции 5-8 км по пересеченной местности в среднем темпе. Катание с горы спуск в основной стойке, поворот переступанием		
Тема 4.7 Совершенствование техники элементов техники пройденных ходов.	Содержание учебного материала	2	2
	Подъем ступающим и скользящим шагом. Контрольный старт 3 км-девушки, 5 км-юноши по пересеченной местности в среднем темпе (в составе группы).		

Тема 4.8 Ознакомление с техникой перемещения «коньковым ходом».	Содержание учебного материала	2	2
	Спуск с горы в низкой стойке. Торможение «полу плугом» . Ходьба на лыжах по пересеченной местности 3 км-девушки, 5 км- юноши. Обратить внимание на перенос центра тяжести с ноги на ногу при выполнении элемента.		
Тема 4.9 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Закрепление тех. Элементов лыжных ходов и их совершенствование. Спуск с горы в низкой стойке торможение «плугом» и «полу плугом». Техника и тактика применения лыжных ходов в зависимости от рельефа местности (дистанции) и поставленных целей. Прохождение дистанции 5 км.		
Тема 4.10 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Сдача зачета прохождение дистанции по пересеченной местности 5 км- юноши 3 км- девушки. Катание с горы.		
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 5 Спортивные игры- волейбол		18	
Тема 5.1 Правила с/и волейбол.	Содержание учебного материала	2	2
	Техника безопасности на занятиях с/и –волейбол. Спортивные упражнения волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Виды подачи мяча. С/и. Спортивная подготовка волейболиста –больше уделять внимания разминке верхнего плечевого пояса.		
Тема 5.2 Отработка техники приема мяча сверху. Подача мяча снизу.	Содержание учебного материала	2	2
	Медленный бег-5 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста (с мячами и без них). Учебно-тренировочная игра 6×6. «Заминка »- работа с мячами у стены. О.Ф.П.- подтягивание и отжимание. Обратить внимание на укрепление запястного сустава и кисти		
Тема 5.3	Содержание учебного материала	4	4

Отработка техники приема мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	Подачи мяча. Учебно-тренировочная игра 6×6. О.Ф.П. Медленный бег 5-7 минут. Спортивные подготовительные упражнения волейболиста. При разминке используется поточный и групповой методы.		
Тема 5.4 Спортивные подготовительные упражнения волейболиста.	Содержание учебного материала Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Тема 5.5 Совершенствование техники нижней боковой подачи и прямой подачи.	Содержание учебного материала Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста (в парах). Передача мяча сверху в 3-х (с перемещением). У.Т. игра 6×6.	2	2
Тема 5.6 Совершенствование техники подачи мяча.	Содержание учебного материала У.Т. игра 6×6. Медленный бег-7-8 минут. О.Р. и спортивные подготовительные упражнения волейболиста в движении (перемещение в 3-х с передачей мяча).	4	4
Тема 5.7 Совершенствование техники верхней передачи в парах. Подача мяча в зону защиты.	Содержание учебного материала Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. Практическая подготовка и действия игроков в нападении и защите. Подача мяча в зону защиты. Учебно-тренировочная игра 6×6	2	2
Тема 5.8 Совершенствование техники передачи мяча 2-мя руками снизу и сверху.	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива – выполнение подачи мяча через сетку на оценку. Учебно-тренировочная игра 6×6. О.Ф.П.	2	2
Тема 5.9	Содержание учебного материала	2	2

Совершенствование техники элементов с/и.	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения волейболиста. С.К. норматива №2- «верхняя передача мяча» (техника передачи и приема мяча в парах). Учебно-тренировочная игра 6×6. Сдача теоретического материала по с/и волейбол (правила соревнований с/и). Подведение итогов изучаемого раздела учебной программы «Волейбол».		
	Самостоятельная работа	10	
Раздел 6 Легкая атлетика		25	
Тема 6.1	Содержание учебного материала	2	2
Роль и значение в ППФ подготовке студентов	Теоретический материал «техника безопасности при занятиях легкой атлетикой» С.П. упражнения легкоатлета Обратить внимание на технику безопасности на занятиях и спортивную форму л/атлета.		
Тема 6.2	Содержание учебного материала	4	4
Упражнения легкоатлета.	Медленный бег-5-7 минут. Повторный бег 3×100 м с/ эстафета 8×50 м. Прыжковые упражнения. С/и «Лапта», футбол. Обратить внимание на работу рук.		
Тема 6.3	Содержание учебного материала	2	2
Изучение техники бега по прямой и виражу.	Медленный бег-5-7 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 6×50 м. Метание гранаты с разбега 500 г- девушки, 700 г- юноши. С/и с элементами бега и прыжков «Волк во рву». О.Ф.П.- подтягивание, отжимание, упражнения на пресс. Кросс по слабо пересеченной местности.		
Тема 6.4	Содержание учебного материала	2	2
Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги».	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег до 150-200 м по прямой и входом в вираж 3-4 раза. С/ эстафета 4×100 м или 6×80 м. С/ игра «Русская лапта». Футбол О.Ф.П.		
Тема 6.5	Содержание учебного материала	2	2
Совершенствование технических элементов	Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Повторный бег 800×2 раза. Метание гранаты с места и с 3-х шагов 500г (девушки), 700 г (юноши).		

	Обратить внимание на верхний плечевой пояс.		
Тема 6.6 Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги»	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. С/эстафета 8×60 м. Совершенствование техники прыжка в длину «Согнув ноги» О.Ф.П. С/игра «Лапта» Обратить внимание на технику прыжка в длину.	2	2
Тема 6.7 Совершенствование техники прыжков в длину.	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Сдача контрольного норматива- 100 м. Прыжки в длину «Согнув ноги». С/игры.	1	1
Тема 6.8 Совершенствование техники бега	Содержание учебного материала Медленный бег-5 минут. О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Бег 100 м – сдача контрольного норматива. Совершенствование техники прыжка в длину в длину «согнув ноги»	2	2
Тема 6.9 Совершенствование техники метания гранаты.	Содержание учебного материала О.Р. и С.П. упражнения л/атлета. Кросс – 3 км по пересеченной местности. с/игры «футбол», «Лапта». Техника безопасности при сдаче контрольного зачета метание гранаты.	2	2
Тема 6.10 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги» и метания гранаты.	Содержание учебного материала Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	4	4
Тема 6.11 Совершенствование техники прыжка в длину «согнув ноги»	Содержание учебного материала С.П. упражнения л/атлета. Прыжки в длину «согнув ноги»- сдача контрольного норматива. Совершенствование техники метания гранаты 500г (девушки), 700г (юноши). С/игры. О.Ф.П.	2	2
Тема 6.12 Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала С.П. упражнения л/атлета. Метание гранаты- сдача контрольного норматива. Совершенствование бега по гладкой дорожке 400×3 раза. ОФП- подтягивание,	3	3

	отжимание. С/игра.		
Тема 6.13 Подведение итогов по разделу программы – легкая атлетика.	Содержание учебного материала	2	2
	С.П. упражнения л/атлета. Бег 500 м-девушки, 1000 м- юноши- зачет. С/игра. Кросс- 2 км (девушки) и 3 км (юноши) 2 раза в неделю.		
	Самостоятельная работа	9	
Всего		117	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжком и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране

3.2 Информационное обеспечение обучения:

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет – ресурсов, дополнительной литературы

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.

4. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
5. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
6. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
9. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
10. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
11. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.
12. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
13. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
14. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Дополнительная литература

1. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
2. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

3. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

2. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

3. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

4. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

5. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

6. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

7. <http://tpfk.infosport.ru> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научнотеоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

8. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется

преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика. Оценка техники выполнения двигательных действий: бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков;</p> <p>Оценка самостоятельного студентом решения задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка действий студентов в ходе контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с само отягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия Лыжная подготовка.</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов. Кроссовая подготовка</p> <p>Оценка техники прохождения дистанции до 5 км без учёта времени.</p>