Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Майкопский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РА МИТ
_____ М.А. Тлюняев
«27» 08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ОДб.04 «Физическая культура»

(171ч)

по профессии
54.01.01. Исполнитель художественно-оформительских работ

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
_____З.Г. Патокова
«27» 08 2021 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
общественно-экономического профиля
протокол № 1 от «27» 08 2021 г.
Председатель МК _____ М.Ю.Кат

Майкоп
2021 год

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Адыгея
«Майкопский индустриальный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ РА МИТ
_____ М.А. Тлюняев
«____» _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

ОДб.04 «Физическая культура»

(171ч)

по профессии
54.01.01. Исполнитель художественно-оформительских работ

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УР
_____З.Г. Патокова
«____» _____ 2021 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании МК
общественно-экономического профиля
протокол №___от«___» ____ 2021 г.
Председатель МК _____ М.Ю.Кат

Майкоп
2021 год

Рабочая программа учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура»

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) по профессии среднего профессионального образования 54.01.01. Исполнитель художественно-оформительских работ

Организация-разработчик: ГБПОУ РА «Майкопский индустриальный техникум»

Разработчик: Совбаков Джумальдин Зелимханович

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Паспорт рабочей программы учебного предмета	4
2.	Результаты освоения учебного предмета	4
3.	Структура и содержание учебного предмета	6-15
4.	Условия реализации рабочей программы учебного предмета.	16
5.	Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета.	17

1.Паспорт программы учебного предмета ОДб.04 **«Физическая культура»**

1.1 Область применения программы.

Рабочая программа учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура» является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС, по профессии исполнитель художественно-оформительских работ и соответствующих компетенций (ОК) ОК 1 – ОК 11.

1.2 Место учебного предмета в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОДб.04 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение содержания учебного предмета ОДб.04 «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;

• метапредметных:

− способность использовать меж предметные 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).

2.1. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 256 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 171 часов (4 теоретических, 167 практических);
- самостоятельной работы обучающегося 85 часов

Результатом освоения рабочей программы ОДб.04 «Физическая культура» является овладение обучающихся общими компетенциями (ОК):

КОД	Наименование результата обучения
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста.
ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках.
ОК 11.	Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

.

3. СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОДб.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Объем учебного предмета «Физическая культура» и виды учебной нагрузки

Виды учебной работы	*Объем часов*
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**256**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	171
В том числе:	
практические занятия	4
теоретические занятия	167
Самостоятельная работа обучающегося	85
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта	

3.2. Тематический план и содержание учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура» за 1 курс.

Наименования разделов и тем	*Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся*		*Объём часов*	*Уровень усвоения*
1	2		3	4
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.	**Содержание учебного материала**		**2**	
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	**Содержание учебного материала**		**109**	
Тема 2.1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**12**	
	3-4	Предупреждение травматизма. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	2
	5-6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача норматива бег на 100 метров.	2	2
	7-8	Развитие общей выносливости. Обучение технике метание гранаты. Сдача норматива бег на 200 метров.	2	2
	9-10	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 400 метров.	2	2

	11-12	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 800 метров. Обучение технике бега на длинной дистанции.	2	2
	13-14	Развитие общей выносливости. Сдача норматива кросс 3000 метров-(юноши), 2000метров-(девушки).	2	2
		Самостоятельная работа обучающихся		
		Написание реферата по теме: «Прыжки в длину с разбега».		3
		Написание реферата по теме: «Техника бега по пересечённой местности»		3
		Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»		3
		Самостоятельные занятия легкой атлетикой		3
		Самостоятельные занятия бегом		3
		Самостоятельные занятия прыжками		3
		Самостоятельные занятия метанием мяча		3
		Самостоятельные занятия спортивной ходьбой		3
Тема 2.2 Волейбол	**Содержание учебного материала**		**28**	
	15-16	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	17-18	Развитие общей выносливости Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	2	2
	19-20	Развитие общей выносливости. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	2	2
	21-22	Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	2	2
	23-24	Развитие общей выносливости. Совершенствование верхней прямой подачи. Верхняя боковая подача.	2	2
	25-26	Совершенствование верхней боковой подачи. Обучение нижней прямой подачи. Ознакомить с нападающим ударом. Обучить технике разбега и прыжка вверх. Учебная игра в волейбол.	2	2
	27-28	Развитие общей выносливости. Совершенствование нижней прямой подачи. Сдача норматива подачи.	2	2
	29-30	Развитие общей выносливости. Обучение нападающего удара.	2	2

	31-32	Развитие общей выносливости. Совершенствование нападающего удара. Ознакомить с блокированием.	2	2
	33-34	Развитие общей выносливости. Совершенствование блокирования мяча.	2	2
	35-36	Развитие общей выносливости. Прием, передача мяча над собой и вперед. Учебная игра в волейбол.	2	2
	37-38	Развитие общей выносливости. Ознакомить с тактикой и техникой игры в нападении. Учебная игра в волейбол	2	2
	39-40	Развитие общей выносливости. Ознакомить с тактикой и техникой игры в защите. Учебная игра в волейбол.	2	2
	41-42	Развитие общей выносливости. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях по волейболу»		3
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол		3
		Изучение правил игры и соревнований в волейбол		3
		Написание реферата по теме: «Тактика игры, стили игры»		3
		Совершенствование техники приема и передачи мяча		3
		Совершенствование техники верхних передач		3
		Совершенствование техники нижних передач		3
		Совершенствование техники нападающего удара.		3
Тема 2.3 Настольный теннис	**Содержание учебного материала**		**16**	
	43-44	Развитие общей выносливости. Правила игры в настольный теннис. Предупреждение травматизма при занятиях по настольному теннису. Стойка и передвижения при игре в настольный теннис.	2	2
	45-46	Развитие общей выносливости. Подача мяча (короткая). Учебная игра.	2	2
	47-48	Развитие общей выносливости. Подача мяча (длинная).	2	2
	49-50	Развитие общей выносливости Подача мяча (с боковым вращением).	2	2
	51-52	Развитие общей выносливости. Обучение удара (косой), (свеча).	2	2
	53-54	Развитие общей выносливости. Обучение удара (укороченный).	2	2
	55-56	Развитие общей выносливости.	2	2

		Подача мяча (резаная).		
	57-58	Развитие общей выносливости. Обучение удара (крученый). Обучение технике игры в защите и нападении. Учебно-контрольная игра.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.		3
		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Набивание теннисного шарика ракеткой.		3
		Комплекс утренней физзарядки. ОФП. Комплекс упражнений на плечевой пояс.		3
Тема 2.4 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**28**	
	59-60	Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	2	2
	61-62	Развитие общей выносливости. Передача мяча от пола одной рукой. Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в баскетбол	2	2
	63-64	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со штрафной линии. Учебная игра в баскетбол	2	2
	65-66	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Борьба за отскок.	2	2
	67-68	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину с дальней дистанции.	2	2
	69-70	Развитие общей выносливости. Передача мяча сверху одной рукой.	2	2
	71-72	Развитие общей выносливости. Техника владения мячом.	2	2
	73-74	Развитие общей выносливости. Сдача норматива (броски мяча в корзину со штрафной линии).	2	2
	75-76	Развитие общей выносливости. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. Техника игры в защите и в нападении.	2	2
	77-78	Развитие общей выносливости. Передача мяча от пола двумя руками.	2	2
	79-80	Развитие общей выносливости. Принятие зачета ведение мяча два шага и бросок в корзину.	2	2
	81-82	Развитие общей выносливости. Передача мяча сверху двумя руками.	2	2
	83-84	Развитие общей выносливости. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	85-86	Развитие общей выносливости. Тактика техника командной игры в защите и в нападении. Учебно-контрольная игра в баскетбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми		3

		(баскетбол)»		
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол		3
		Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»		3
		Изучение жестов судьи в баскетболе		3
		Совершенствование техники ведения мяча		3
		Совершенствование техники броска мяча		3
		Совершенствование тактики свободного нападения.		3
		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		3
Тема 2.5 Гимнастика	**Содержание учебного материала**		**12**	
	87-88	Развитие общей выносливости. Кувырок вперёд	2	2
	89-90	Развитие общей выносливости. Кувырок назад	2	2
	91-92	Развитие общей выносливости. Кувырок вперёд в длину	2	2
	93-94	Развитие общей выносливости. Стойка на голове и лопатках	2	2
	95-96	Развитие общей выносливости. Переворот в сторону	2	2
	97-98	Развитие общей выносливости. Соединение в комбинацию из ранее пройденных элементов.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Выполнение комплексов утренней гимнастики.		3
Тема 2.6 Футбол	**Содержание учебного материала**		**13**	
	99-100	Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы. Учебная игра.	2	2
	101-102	Обучение технике удара подъёмом стопы. Учебная игра.	2	2
	103-104	Обучение технике удара по мячу головой. Учебная игра.	2	2
	105-106	Обучение технике остановки мяча. Учебная игра.	2	2
	107-108	Обучение технике и тактике игры в защите и нападении. Учебная игра.	2	2
	109-110	Обучение технике исполнения пенальти. Учебная игра	2	2
	111	Учебно-контрольная игра в футбол.	1	2
ВСЕГО ЧАСОВ			**111**	

3.3. Тематический план и содержание учебного предмета ОДб.04 «Физическая культура» 2 курс

Наименования разделов и тем	*Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа учащихся*		*Объём часов*	*Уровень усвоения*
1	2		3	4
Раздел 1. Научно – методические основы формирования физической культуры и личности.	**Содержание учебного материала**		**2**	
Тема 1.1 Физическая культура в обеспечении здоровья	1-2	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	2	1
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	**Содержание учебного материала**		**58**	
Тема 2.1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**		**10**	
	3-4	Предупреждение травматизма. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Обучение технике бега на средние дистанции (беговой цикл, постановка ног).	2	2
	5-6	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Сдача норматива бег на 100 метров.	2	2
	7-8	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 400 метров.	2	2
	9-10	Развитие общей выносливости. Сдача норматива бег на 800 метров. Обучение технике бега на длинной дистанции.	2	2
	11-12	Развитие общей выносливости. Обучение прыжкам в длину с разбега. Сдача норматива кросс 3000 метров.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			

		Написание сообщения по теме: «Виды лёгкой атлетики»		3
		Самостоятельные занятия легкой атлетикой		3
		Самостоятельные занятия бегом		3
		Самостоятельные занятия прыжками		3
		Самостоятельные занятия спортивной ходьбой		3
Тема 2.2 Волейбол	**Содержание учебного материала**		**20**	
	13-14	Предупреждение травматизма при занятиях по волейболу. Развитие общей выносливости. Стойка и передвижения в волейболе. Правила игры в волейбол. Обучение приема и передачи мяча сверху двумя руками.	2	2
	15-16	Развитие общей выносливости Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол.	2	2
	17-18	Развитие общей выносливости. Совершенствование приема и передачи мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	2	2
	19-20	Сдача норматива приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя боковая подача.	2	2
	21-22	Развитие общей выносливости. Совершенствование верхней прямой подачи. Верхняя боковая подача. Обучение нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	2	2
	23-24	Совершенствование верхней боковой и нижней подачи. Ознакомить с нападающим ударом. Обучить технике разбега и прыжка вверх. Учебная игра в волейбол.	2	2
	25-26	Развитие общей выносливости. Совершенствование нижней прямой подачи. Сдача норматива подачи.	2	2
	27-28	Развитие общей выносливости. Совершенствование нижней прямой подачи. Ознакомить с нападающим ударом. Обучить технике разбега и прыжка вверх. Учебная игра в волейбол.	2	2
	28-30	Развитие общей выносливости. Сдача норматива подачи. Совершенствование нападающего удара. Ознакомить с блокированием. Учебная игра в волейбол.	2	2
	31-32	Развитие общей выносливости. Совершенствование тактики и техники игры в нападении и в защите. Учебно-контрольная игра в волейбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в волейбол		3

		Изучение правил игры и соревнований в волейбол		3
		Написание реферата по теме: «Тактика игры, стили игры»		3
		Совершенствование техники приема и передачи мяча		3
		Совершенствование техники верхних передач		3
		Совершенствование техники нижних передач		
		Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники индивидуальных и групповых действий в защите		3
Тема 2.4 Баскетбол	**Содержание учебного материала**		**20**	
	33-34	Развитие общей выносливости. Предупреждение травматизма при занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения в баскетболе. Ведения мяча. Правила игры в баскетбол.	2	2
	35-36	Развитие общей выносливости. Ловля и передача мяча двумя руками. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	37-38	Развитие общей выносливости. Передача мяча от пола. Передача мяча сверху одной рукой. Учебная игра в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	39-40	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со штрафной линии. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	41-42	Развитие общей выносливости. Зачёт: Броски мяча в корзину со штрафной линии Совершенствование ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	43-44	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину со средней дистанции. Борьба за отскок. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	45-46	Развитие общей выносливости. Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Техника владения мячом. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	47-48	Развитие общей выносливости. Ведение мяча два шага и бросок в корзину. Техника игры в защите и в нападении. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	49-50	Развитие общей выносливости. Тактика игры в защите и в нападении. Принятие зачета ведение мяча два шага и бросок в корзину. Учебная игра в баскетбол.	2	2
	51-52	Развитие общей выносливости. Тактика техника командной игры в защите и в нападении. Учебно-контрольная игра в баскетбол.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол)»		3

		Конспект зарисовка схемы площадки, выписка списка оборудования и инвентаря для игры в баскетбол		3
		Изучение правил игры по баскетболу «Официальные правила баскетбола»		3
		Изучение жестов судьи в баскетболе		3
		Совершенствование техники ведения мяча		3
		Совершенствование техники броска мяча		3
		Совершенствование тактики свободного нападения и техники выполнения защитных действий		3
		Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол		3
Тема 2.6Футбол	**Содержание учебного материала**		**8**	
	53-54	Обучение ударам по мячу внешней стороной стопы. Учебная игра.	2	2
	55-56	Обучение технике удара по мячу головой. Учебная игра.	2	2
	57-58	Обучение технике и тактике остановки мяча. Учебная игра.	2	2
	59	Обучение технике удара подъемом стопы. Учебная игра.	1	2
	60	**Дифференцированный зачёт.**	1	
	Самостоятельная работа обучающихся			
		Составление конспекта «Техника безопасности на занятиях спортивными играми (футбол)»		3
		Написание реферата по теме: «Техника и тактика игры в футбол»		3
		Изучение правил игры и соревнований в футбол		3
		Совершенствование техники владения мячом		3
ВСЕГО ЧАСОВ			**60**	

Характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала и плоскостной спортивной площадки (стадиона), оборудованных в соответствии с нормативными требованиями.

Оборудование спортивного зала:

- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для игры в баскетбол;
- оборудование для занятий спортивной гимнастикой.

Оборудование плоскостной площадки (стадиона):

- наличие оборудованного сектора для прыжков в длину с разбега;
- наличие оборудованного сектора для занятий бегом;
- оборудованная площадка для игры в футбол;
- оборудованная площадка для игры в волейбол;
- оборудованная площадка для занятий общефизической подготовкой.

Наличие спортивного инвентаря:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические маты;
- мелкий спортивный инвентарь.
-

4.2. Информационное обеспечение обучения

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для обучающихся

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2005.
- Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. М., 2005.

Для преподавателей

- Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
- Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
- Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М, 2006
- Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.
- Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. 2006.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

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