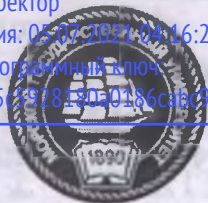


Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Запорожский Александр Юрьевич  
Должность: Директор  
Дата подписания: 05.07.2017 04:16:22  
Уникальный идентификатор:  
23a796eca593523928e30a9186ca63a9d90f6d5



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

## НАХОДКИНСКИЙ ФИЛИАЛ

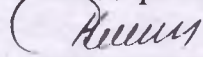
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«МОРСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ АДМИРАЛА  
Г.И. НЕВЕЛЬСКОГО»

(Находкинский филиал МГУ им. адм. Г.И. Невельского)

СИСТЕМА МЕНЕДЖМЕНТА КАЧЕСТВА

УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора филиала

 А.В. Смехова

01.09.2017 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

СМК-РПД-8.3-7/3/4-24.07-2017

ОДБ.07 «Физическая культура»

(наименование дисциплины)

Трудоемкость в часах: 175

Образовательные программы 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)», 22.02.06 «Сварочное производство»

(шифр и наименование специальности)

Разработана в соответствии с учебными планами направления подготовки (специальностей) 23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), 22.02.06 «Сварочное производство»

(шифр по ОКСО и наименование)

Базовая подготовка

Учебные планы утверждены ректором университета,


20.06.2017 г.

Рабочая программа обсуждена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК)

протокол от 21.06.2017 г.

Председатель ЦМК

Н.Ф. Болотова

  
(подпись)

Разработал(и)

В.Н. Кононов, преподаватель

(И.О. Фамилия, степень, звание, должность)

г. Находка

Рабочая программа учебной дисциплины ОДБ.07 «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г, № 413, на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» рекомендованной ФГАУ «ФИРО» от 23.07.2015 г.

Год начала подготовки 2017 г.

**Организация-разработчик:** Находкинский филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Морской государственный университет имени адмирала Г. Невельского»

**Рецензент:** Качанов А.П., преподаватель по физической культуре ДМУ (филиал) ФГБОУ ВО «Дальрыбвтуз»

1. ПАСПОРТ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ ДИСЦИПЛИНЫ

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 2
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21



# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования по программам подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ), по специальностям: **23.02.01 «Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)»**, **22.02.06 «Сварочное производство»**.

**1.2. Место учебной дисциплины** в структуре основной образовательной программы (ППССЗ): дисциплина входит в раздел общеобразовательных дисциплин

**1.3. 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 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 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 межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

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

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

- готовность и способность к самостоятельной информационно-

познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

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

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

- **предметных:**

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

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

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

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

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

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка 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>	<b>175</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>
в том числе:	
теоретические занятия	4
практические занятия	113
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>58</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура:

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Теоретические занятия</b>		<b>4</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Тема 1.1</b> <b>Введение.</b> <b>Основы здорового образа жизни.</b> <b>Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> <b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b></p>	Содержание учебного материала		
	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности. Здоровье человека как ценность и значимость для реализации в профессии. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность, профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Режим учебной деятельности.</p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий, основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки.</p>	1	
	Самостоятельная работа обучающихся	1	
	<p>Написание рефератов по темам:</p> <p>Роль физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Современные оздоровительные системы (по выбору).</p> <p>Социальные функции физической культуры.</p> <p>Влияние образа жизни на здоровье.</p> <p>Влияние условий окружающей среды на здоровье.</p> <p>Наследственность и её влияние на здоровье.</p> <p>Вредные привычки и здоровье.</p> <p>Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни.</p>		



	<p>Написание рефератов по темам:          Формы самостоятельных занятий.          Коррекция осанки средствами физической культуры.          Коррекция фигуры средствами физической культуры.          Влияние оздоровительной ходьбы и бега на организм занимающихся.          Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.          Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p>		
<p><b>Тема 1.2.</b>  <b>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</b>  <b>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>  <b>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b></p>	<p>Содержание учебного материала</p>		
	<p>Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.          Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы её определяющие          Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации, аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.          Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья двигательных качеств, которые необходимы в профессиональной деятельности.</p>	<p>1</p>	<p>1</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p>	<p>1</p>	
	<p>Написание рефератов по темам:          Задачи, цели и методы самоконтроля.          Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p>		

	<p>Общие закономерности изменения работоспособности обучающихся в учебном дне, неделе, семестре, учебном году.</p> <p>Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.</p> <p>Особенности рационального использования «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающихся.</p> <p>Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Значение общей выносливости в учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>Значение вводной гимнастики, физкультурной паузы, физкультминутки в снятии усталости и утомления</p>		
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>46</b>	
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	Специальные беговые упражнения, старты, бег 30 с хода, челночный бег 3x10м, бег 30,60,100,200,400м. Эстафетный бег.	10	2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники специальных упражнений бегуна; техники высокого и низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования. Совершенствование техники бега на 30м с хода, бега на 30,60, 100,200 и 400м с высокого и низкого старта . Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 30-50м. Совершенствование техники эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4x100 и 4x400м.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Ежедневное выполнение комплексов ОРУ.		
<b>Тема 2.2.</b>	Содержание учебного материала		

<b>Прыжок в длину с разбега</b>	Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	10	2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, многоскоков. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием, полета в шаге, приземления прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с пяти, семи беговых шагов и полного разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся	7	
	Выполнение упражнений силовой направленности: приседания 30с, выпрыгивания из упора присев 10раз, присед на правой (левой) ноге с опорой -10раз.		
<b>Тема 2.3. Бег на средние и длинные дистанции</b>	Содержание учебного материала		
	Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200, 400м. Бег 500, 1000,1500, 2000м (девушки),3000м (юноши). Развитие с	5	2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники специальных беговых упражнений, техники бега на средние и длинные дистанции. Повторный бег по 200, 400м. Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях 500,1000, 15000м. Тактика равномерного бега по дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). Развитие специальной и общей выносливости.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Бег в сочетании с ходьбой 2-3 км.			
<b>Тема 2.4. Метание в цель и дальность</b>	Содержание учебного материала		
	Специальные и подготовительные упражнения для метания в цель и на дальность, метание теннисного мяча, гранаты весом 500г (дев.) и 700г (юн.)	6	2
	Практические занятия		

	Совершенствование техники подготовительных и специальных упражнений метателя, техники метания малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо», метание малого мяча на дальность с 4-х бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты 550г (дев.) и 700г (юн.) с места, с разбега в 6-8 шагов.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений общей физической подготовки: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из и.п. лежа на спине.		
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>		<b>31</b>	
<b>Тема 3.1. Строевые упражнения</b>	Содержание учебного материала		
	Построения в шеренгу, в колонну, круг. Строевые приемы на месте: повороты направо, налево, кругом. Размыкание, смыкание. Перестроения из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановка группой в движении.	4	2
	Практические занятия		
	Совершенствование построений в шеренгу, в колонну, круг; строевых приемов на месте- поворотов направо, налево, кругом, размыкания от первого и от середины и обратно. Совершенствование перестроений из одной шеренги в две, три, четыре «уступом» и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, в движении. Совершенствование техники движения в обход, по диагонали, по кругу, противоходом, «змейкой», остановки группой в движении.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	В комплекс включаются упражнения: наклоны вперед, назад, в стороны. Приседания, выпады, подскоки Написание рефератов по темам: Основы гимнастики для занятий – это комплекс физических упражнений		

<b>Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения</b>	Содержание учебного материала			
		Стойки. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц шеи, рук, туловища, ног. Упоры. Упражнения сидя и лежа. Раздельный, поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.	6	2
	Практические занятия			
		Стойки: основная стойка, стойка ноги врозь, стойка ноги врозь правая (левая ) впереди, широкая стойка, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, упражнения для мышц шеи: повороты головы, наклоны, круговые движения. Исходные и промежуточные положения рук. Упражнения для мышц рук: отведение, круговые движения. Упражнения для мышц туловища: повороты, наклоны, круговые движения. Упражнения для мышц ног: присяды, выпады. Упражнения сидя и лежа. Упоры: упор присев, упор лежа. Раздельный и поточный способы проведения ОРУ. Упражнения с гантелями, набивным мячом, обручем (дев.), упражнения в паре с партнером. ОРУ в форме ритмической гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся		3	
	Составить комплекс ОРУ на все группы мышц и выполнять самостоятельно. Уметь проводить ОРУ раздельным способом с группой студентов.			
<b>Тема 3.3. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний</b>	Содержание учебного материала			
		Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	6	2
	Практические занятия			

	Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, высы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Составить комплексы вводной и производственной гимнастики. Уметь проводить с группой студентов.		
<b>Тема 3.4. Упражнения атлетической гимнастики</b>	Содержание учебного материала		
	Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей , на тренажерах.	7	2
	Практические занятия		
	Упражнения с экспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, на тренажерах. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп.		
	Самостоятельная работа обучающихся	3	
	Выполнение упражнений с гантелями, резиновыми амортизаторами.		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>4</b>	
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка</b>	Содержание учебного материала (теоретические занятия)	1	
	Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели.		
	Самостоятельная работа обучающихся.	3	
	Выполнение ОПФ. Прыжки через скакалку 30сек, приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа. Написание рефератов по темам: Влияние занятий лыжным спортом для здорового образа жизни		
<b>Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол, баскетбол.</b>		<b>83</b>	



<p><b>Тема 5.1.</b> <b>Стойки и перемещения волейболиста</b> <b>Прием и передача мяча сверху двумя руками</b></p>	Содержание учебного материала		
	Техника безопасности игры. Правила игры. Стойки волейболиста. Перемещения игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Вторая передача.	3	2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения верхней передачи мяча двумя руками: с подбрасыванием мяча и передачей над собой, в парах, в стену. Совершенствование техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, во встречных колоннах. Совершенствование техники второй передачи.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.		
<p><b>Тема 5.2.</b> <b>Прием и передача мяча снизу двумя руками</b></p>	Содержание учебного материала		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания.	3	2
	Практические занятия		
	Совершенствование техники специальных и подводящих упражнений для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками, приема мяча одной рукой. Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой, в парах, в колоннах, через сетку. Игровые задания.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.			

<b>Тема 5.3. Поддачи мяча</b>	Содержание учебного материала		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой подачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая подачи.	3	1
	Практические занятия		
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой подачи, верхней прямой подачи в стену, во встречных шеренгах, колоннах. Совершенствование техники приёма мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.		
<b>Тема 5.4. Нападающий удар. Тактика игры в нападении</b>	Содержание учебного материала		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении.	3	1
	Практические занятия		
	Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар прямой по ходу (из зон 2,4), с переходом. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		
<b>Тема 5.5. Одиночное и групповое блокирование. Тактика игры в защите</b>	Содержание учебного материала		
	Специальные и подводящие упражнения для овладения одиночным и групповым блокированием. Одиночный блок. Групповое блокирование. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам.	5	1
	Практические занятия		
	Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике		

	<p>одиночного и группового блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		
<p><b>Тема 5.6.</b> <b>Передвижения и остановки.</b> <b>Ловля и передача мяча</b></p>	Содержание учебного материала		
	<p>Техника безопасности игры. Правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками.</p>	5	2
	Практические занятия		
	<p>Совершенствование техники передвижений в стойке игрока: приставными шагами влево, вправо, вперед, назад; в технике остановки в два шага и прыжком, поворотов на месте и в движении вперед, назад, без мяча и после получения мяча. Совершенствование в технике в ловле мяча двумя и одной руками на месте и в движении; в технике ловле высоколетящего мяча, в прыжке, мячей летящих с различных направлений и с различной скоростью. Совершенствование техники передачи мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, с боку, на месте, в движении и прыжке.</p>		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки через скакалку 30с.		
<p><b>Тема 5.7.</b> <b>Ведение мяча</b></p>	Содержание учебного материала		
	<p>Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.</p>	3	2
	Практические занятия		
	<p>Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением партнера.</p>		

	Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений ОФП: приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа.		
<b>Тема 5.8. Броски мяча в корзину</b>	Содержание учебного материала		
	Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски.	3	2
	Практические занятия		
	Совершенствование в технике бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков мяча в корзину в прыжке одной и двумя руками от головы без сопротивления и с сопротивлением противника. Совершенствование техники ведения мяча – 2 шага- броска. Совершенствование в технике штрафных бросков: от груди, от головы.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений ОФП: поднимание туловища из положения лежа на спине и на животе.		
<b>Тема 5.9. Техника защиты</b>	Содержание учебного материала		
	Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите.	3	1
	Практические занятия		
	Совершенствование в технике приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Совершенствование в технике защиты: перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу.		

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение ОФП. Прыжки вверх из полуприседа. Отжимание и подтягивание		
<b>Тема 5.10. Техника нападения</b>	Содержание учебного материала		
	Индивидуальные действия в нападении. Коллективные действия в нападении. Учебные игры.	3	1
	Практические занятия		
	Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Отработка коллективных действий в нападении: постепенное нападение, быстрый прорыв. Учебные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Подготовка к сдаче контрольных нормативов по ОФП: поднимание туловища, подтягивание, отжимание.		
<b>Тема 5.11. Ручной мяч</b>	Содержание учебного материала		
	Передача и ловля мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака.	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Выполнение упражнений ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседания, выпрыгивание вверх из полуприседа. Прыжки через скакалку 30 сек.		
<b>Тема 5.12. Футбол</b>	Содержание учебного материала		
	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.	20	

	Самостоятельная работа обучающихся	2	
	Написание рефератов на тему: История развития футбола. Подготовка России к проведению чемпионата мира по футболу		
<b>Раздел 6. Плавание</b>		<b>5</b>	
<b>Тема 6.1. Плавание</b>	Содержание учебного материала (теоретические занятия)	1	
	Специальные плавательные упражнения для изучения (закрепления) кроля на груди, спине, брасса. Старты. Повороты, ныряние ногами и головой. Плавание до 400 м. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	Написание рефератов на тему: Виды и способы плавания. Спасение тонущих и оказание им первой помощи. Влияние плавания на здоровье человека		
<b>Всего:</b>		<b>175</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона широкого профиля, места для стрельбы.

##### Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

##### Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

##### Место для стрельбы:

- пневматические пистолеты и винтовки, мишени, пули для стрельбы из пневматического оружия, устройство для подачи мишеней, куртки для стрельбы или интерактивный тир.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен или изменен.

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

*Основные источники: Электронные учебники*

1. Андрухина Т.В., Третьякова Н.В. / Под. ред. Виленского М.Я., Физическая культура (базовый уровень), 10 – 11 кл. – Русское слово, 2014.;
2. Погадаев Г.И., Физическая культура (базовый уровень), 10 – 11 кл. – ДРОФА, 2013.;
3. Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура (базовый уровень), 10 – 11 кл. – Просвещение, 2013.

*Дополнительные источники:*

1. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.:ФИС,2010. – 160с.;
2. Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень), Г.И. Погадаев, Р.Л. Пястиевич, В.Г.Щербаков. М.: Просвещение, 2012.;
3. Физическая культура 10-11 класс. Методическое пособие. Базовый уровень. Г.И.Погадаев, А.А.Зданевич.- М.:Просвещение,2011.;
4. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.;
5. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.;
6. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.;
7. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.;
8. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.;
9. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.;
10. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.;
11. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С.В. Матвеева. — СПб., 2010.

#### **Интернет-ресурсы**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации);
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»);
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России);
4. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
– использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий
– владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.
– владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий
– владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	Промежуточный контроль: сдача контрольных нормативов.
– владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Текущий контроль: оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.

**Дополнения и изменения в рабочей программе**

**на 20\_\_ / 20\_\_ учебный год**

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Рабочая программа пересмотрена на заседании цикловой методической комиссии (ЦМК) \_\_\_\_\_

протокол от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_ И.О. Фамилия