

Министерство образования и науки Республики Марий Эл
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Республики Марий Эл
«Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ
Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

_____/Е.Ю. Валькова/
«__» _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

БД.03 Физическая культура

54.02.01 Дизайн (по отраслям)

2019

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО» (протокол №3 от 21.07.2015г).

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Марий Эл «Йошкар-Олинский техникум сервисных технологий»

Разработчик (и):

Чистяков Н. В., преподаватель ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ»

Рекомендована:

предметно-цикловой комиссией общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа», протокол № 1 от 30 августа 2019 г

Председатель ПЦК _____ / В.Н. Петрова

Рецензенты:

1. Петрова В.Н., преподаватель высшей квалификационной категории ГБПОУ Республики Марий Эл «ЙОТСТ», председатель ПЦК общеобразовательных дисциплин и дисциплин направления «Социальная работа»

2. _____,

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **БД.03 Физическая культура**

1.1. Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

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

В учебном плане ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины:

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

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

Л2 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

Л3 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

Л4 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л5 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

Л6 - физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП1 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

МП2 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП3 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

МП4 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

МП5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

МП6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

МП7 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

МП8 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).

Планируемые предметные результаты освоения ООП

П1 - понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

П2 - умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

П3 - осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Выпускник на базовом уровне научится:

Физическая культура и здоровый образ жизни

У1 - Современным оздоровительным системам физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

У2 - Оздоровительным мероприятиям по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

У3 - Системам индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

У4 - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

У5 - Формам организации занятий физической культурой.

У6 - Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

У7 - Современному состоянию физической культуры и спорта в России.

У8 - Основам законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

У9 - Оздоровительным системам физического воспитания.

У10 - Современным фитнес-программам, направленным на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решению задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

У11 - Индивидуально ориентированным здоровьесберегающим технологиям: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

У12 - Совершенствованию техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

У13 - Спортивным единоборствам: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

У14 - Прикладной физической подготовке: полосы препятствий;

У15 - кроссу по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 3234 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося — 117 часов;
самостоятельной работы обучающегося — 117 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Теоретические занятия	-
практические занятия	117
курсовая работа (проект)	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2	3	4
3 семестр(практика 32 часа, самостоятельная 32 часов)		32	
Раздел 1 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1. Бег на короткие, средние, длинные дистанции.	1	
	Практические занятия	15	
	1. Практическое занятие № 1 ТБ. Техника бега на короткие дистанции		
	2. Практическое занятие № 2 Техника бега на средние дистанции		
	3. Практическое занятие № 3 Техника бега на длинные дистанции		
	4. Практическое занятие № 4 Специальные беговые упражнения.		
	5. Практическое занятие № 5 Техника бега на спринтерские дистанции		
	6. Практическое занятие № 6 Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.		
	7. Практическое занятие № 7 Техника бега в эстафете 4 x100м		
	8. Практическое занятие № 8 Кроссовый бег по пересеченной местности.		
	9. Практическое занятие № 9 Упражнения по силовой подготовке.		
	10. Практическое занятие № 10 Специальные беговые упражнения.		

	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека»; - составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики; - выполнение общеразвивающих упражнений. - составление комплекса упражнений общей физической подготовки. - составление комплекса упражнений общей физической подготовки. - выполнение общеразвивающих упражнений	3 3 3 3 3 3	
Тема 1.2 Прыжки	Содержание учебного материала		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1 Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту.		
	Практические занятия		
	1. Практическое занятие № 11 Техника прыжков в длину с места	13	
	2. Практическое занятие № 12 Прыжок в длину с места		
	3. Практическое занятие № 13 Техника прыжков в длину с разбега		
	4. Практическое занятие № 14 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	5. Практическое занятие № 15 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	6. Практическое занятие № 16 Техника прыжков в высоту с разбега		
	7. Практическое занятие № 17 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
	8. Практическое занятие № 18 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
	9. Практическое занятие № 19 Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»		
10. Практическое занятие № 20 Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»			

	Самостоятельная работа обучающихся: - ежедневный бег по 15 минут; - выполнение общеразвивающих упражнений; - выполнение силовых упражнений - кросс на 30 мин. - выполнение общеразвивающих упражнений; - составление комплекса упражнений общей физической подготовки.	3 3 3 3 3 3	
Раздел 2. Гимнастика	Содержание учебного материала		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1 Понятие гимнастика. Значение для здоровья человека.		
Тема 2.1 Методика оценки физических качеств и применение средств физической культуры для их коррекции	Практические занятия		2
	14 Практическое занятие № 23 ТБ по занятиям гимнастики.		
	Зачет	2	
4 семестр (42 часа практика, 42 часа сам. работы)		84	
Раздел 4. Лыжная подготовка		11	
Тема 4.1. Классический, коньковый ход. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения	Содержание учебного материала		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1. Передвижение на лыжах классическим ходом, коньковым ходом. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения.	2	
	2. Практическое занятие № 1 ТБ при занятиях лыжным спортом. Подбор лыжных ботинок, палок.	2	
	3. Практическое занятие № 2 Техника скольжения на лыжах.	2	
	4. Практическое занятие №3 Попеременные лыжные ходы. Одновременные лыжные ходы.	2	
	5. Практическое занятие №4 Коньковый ход. Способы перехода с хода на ход.	2	
	6. Практическое занятие № 7 Способы преодоления подъемов и спусков.	2	

	7.	Практическое занятие № 8 Способы торможений.	2	
	8.	Практическое занятие № 9 Контрольное занятие. Прохождение дистанции	2	
	9	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление техники лыжных ходов на учебном круге - совершенствование попеременного двухшажного хода - отжимания, приседания - закрепление техники перемещения на лыжах коньковым ходом на учебном круге; - совершенствование тактики лыжных гонок - закрепление техники подъема и спусков.	3 3 3 3 3 3	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
Раздел 5 Спортивные игры			18	
		Содержание учебного материала		
Тема 5.1 Волейбол	1	Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе. Поддача мяча в волейболе.	2	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	2	Практическое занятие № 10 ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2	
	3	Практическое занятие № 11 Техника подачи мяча (нижняя прямая)	2	
	4	Практическое занятие № 12 Техника подачи мяча (нижняя боковая)	2	
	5	Практическое занятие № 13 Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2	
	6	Практическое занятие № 14 Техника приема мяча (верхний)	2	
	7	Практическое занятие № 15 Техника приема мяча (нижний)	2	
	8	Практическое занятие № 16 Учебно-тренировочная игра	2	
	9	Практическое занятие № 18 Выполнение контрольных нормативов	2	

	10	Практическое занятие №19 Учебно-тренировочная игра	2	
	11	Практическое занятие №20 Учебно-тренировочная игра	2	
	12	Практическое занятие №21 Учебно-тренировочная игра	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: - ежедневный бег по 15 минут; - выполнение общеразвивающих упражнений; - выполнение силовых упражнений - кросс на 30 мин. - подготовка реферата «Закаливание. Принципы и средства закаливания» - совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега; - составление комплекса упражнений общей физической подготовки. -- выполнение силовых упражнений	3 3 3 3 3 3 3	
		Зачет	2	
		5 семестр (практика 31 час, 31 час самостоятельной работы)	62	
Тема 5.2 Баскетбол		Содержание учебного материала	31	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	1	Передачи мяча в баскетболе. Совершенствование бросков в корзину.		
	2	Практическое занятие № 19 ТБ. Правила игры в баскетбол, стойки, расстановка, перемещения.	2	
	3	Практическое занятие № 20 Техника выполнения ведения мяча.	2	
	4	Практическое занятие № 21 Техника передачи мяча на месте.	2	
	5	Практическое занятие № 22 Техника передачи мяча в движении.	2	
	6	Практическое занятие № 23 Техника броска с прохода из-под щита.	2	
	7	Практическое занятие № 24 Броски со средней дистанции.	2	
	8	Практическое занятие № 25 Учебно-тренировочная игра.	2	

9	Практическое занятие № 26 Учебно-тренировочная игра.	2	
10	Практическое занятие № 27 Учебно-тренировочная игра.	2	
11	Практическое занятие № 28 Учебно-тренировочная игра.	2	
12	Практическое занятие № 29 Учебно-тренировочная игра.	2	
13	Практическое занятие № 30 Учебно-тренировочная игра.	2	
14	Практическое занятие № 31 Учебно-тренировочная игра.	2	
15	Практическое занятие № 32 Учебно-тренировочная игра.	2	
16	Практическое занятие № 33 Учебно-тренировочная игра.	2	
17	Практическое занятие № 34 Контрольное занятие: баскетбол.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: - закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе; - подготовка доклада на тему «История возникновения баскетбола»; - совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»; - выполнение бросков мяча в корзину с места и в движении; <u>- закрепление техники ведения и передачи мяча в баскетболе;</u> <u>- подготовка доклада на тему «История развития баскетбола»;</u> <u>- совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение – 2 шага – бросок»;</u> <u>- выполнение бросков мяча в корзину с места и в движении;</u> <u>- совершенствование техники выполнения штрафного броска, перемещение в защитной стойке баскетболиста;</u> <u>- закрепление правил игры в баскетбол.</u>	3 3 3 3 3 3 3 3 2	
	Зачет	2	

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: русский

		6 семестр (практика 36 часов, 36 часов самостоятельной работы)	72	
Раздел 6. Настольный теннис				
Тема 6.1 Техника удара и подача различного вида. Технико-тактические действий в игре	1	Содержание учебного материала	18	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
		Техника удара и обучение подачам различного вида. Техничко-тактические действия в игре. Сдача нормативов по настольному теннису.		
	2	Практическое занятие № 28 Обучение технике ударам и подачам различного вида.	2	
	3	Практическое занятие № 29 Совершенствование техники ударов и подач различного вида.	2	
	4	Практическое занятие № 30 Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	
	5	Практическое занятие № 31 Совершенствование технико-тактических действий в игре	2	
	6	Практическое занятие № 32 Сдача нормативов по настольному теннису	2	
	7	Практическое занятие № 33 Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	
	8	Практическое занятие № 34 Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	
	9	Практическое занятие № 35 Обучение технико-тактическим действиям в игре	2	
10	Практическое занятие № 36 Обучение технико-тактическим действиям в игре	2		

	11	Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка доклада на тему «История возникновения настольного тенниса» - подготовка памятки на тему «Техника ударов и подач различного вида в настольном теннисе» - подготовить презентацию на тему «Призеры РФ по настольному теннису» - совершенствование техники - ежедневный бег по 15 минут; - выполнение общеразвивающих упражнений; - выполнение силовых упражнений - составление комплекса упражнений общей физической подготовки. - совершенствование техники - совершенствование техники	3 3 3 3 3 3 3 3 3 2	
Раздел 7. Легкая атлетика			12	
Тема 7.1 Метание	1	Содержание учебного материала Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо».		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	2	Практическое занятие № 37 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	
	3	Практическое занятие № 38 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	
	4	Практическое занятие № 39 Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	2	
	5	Практическое занятие № 40 Метание гранаты способом «из-за спины через плечо»	2	
	6	Практическое занятие № 41 Выполнение контрольных нормативов	<u>2</u>	
	7	Практическое занятие № 42 Выполнение контрольных нормативов	<u>2</u>	
	8	Практическое занятие № 43 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	
	9	Практическое занятие № 44 Метание теннисного мяча способом «из-за спины через плечо»	2	

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: Шрифт: не полужирный

отформатировано: Шрифт: не полужирный

	10	Зачет		2	
--	----	-------	--	---	--

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Результаты освоения учебной дисциплины
1	2	3	4
<i>7 семестр (практика 21 час, самостоятельная 21 час)</i>		42	
Раздел 8 Легкая атлетика			
Тема 1.1 Бег	Содержание учебного материала		Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15
	Практические занятия	10	
11.	Практическое занятие № 1 ТБ. Техника бега на короткие дистанции		
12.	Практическое занятие № 2 Техника бега на средние дистанции		
13.	Практическое занятие № 3 Техника бега на длинные дистанции		
14.	Практическое занятие № 4 Специальные беговые упражнения.		
15.	Практическое занятие № 5 Техника бега на спринтерские дистанции		
16.	Практическое занятие № 6 Техника бега на стайерские дистанции 2км, 3км.		
17.	Практическое занятие № 7 Техника бега в эстафете 4 x100м		
18.	Практическое занятие № 8 Кроссовый бег по пересеченной местности.		
19.	Практическое занятие № 9 Упражнения по силовой подготовке.		

	20.	Практическое занятие № 10 Специальные беговые упражнения.			
		Самостоятельная работа обучающихся: - подготовка реферата «Влияние физических упражнений на здоровье человека»; - составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики; - выполнение общеразвивающих упражнений. - составление комплекса упражнений общей физической подготовки. - составление комплекса упражнений гигиенической гимнастики; - выполнение общеразвивающих упражнений. - составление комплекса упражнений общей физической подготовки.	3 3 3 3 3 3 3		
Тема 1.2 Прыжки		Содержание учебного материала			
	1	Прыжок в длину с места, с разбега, в высоту.			
		Практические занятия			
	11	Практическое занятие № 11 Техника прыжков в длину с места			
	12	Практическое занятие № 12 Прыжок в длину с места			
	13	Практическое занятие № 13 Техника прыжков в длину с разбега			
	14	Практическое занятие № 14 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
	15	Практическое занятие № 15 Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»			
	16	Практическое занятие № 16 Техника прыжков в высоту с разбега			
	17	Практическое занятие № 17 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			
	18	Практическое занятие № 18 Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»			
19	Практическое занятие № 19 Прыжок в высоту с разбега способом «фосбюри-флоп»				
			9	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15	

	20	Зачет:	2		
8 семестр (практика 16 часов, 16 часов самостоятельной работы)					
Раздел 9 Спортивные игры			16		
Тема 5.1 Волейбол		Содержание учебного материала			
	1	Стойки и перемещения в волейболе. Нижняя и верхняя передача мяча в волейболе. Поддача мяча в волейболе.	2	Л1 – Л6 МП1 – МП8 У1 – У15	
	2	Практическое занятие № 10 ТБ. Правила игры в волейбол, перемещения.	2		
	3	Практическое занятие № 11 Техника подачи мяча (нижняя прямая)	2		
	4	Практическое занятие № 12 Техника подачи мяча (нижняя боковая)	2		
	5	Практическое занятие № 13 Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2		
	6.	Практическое занятие № 14. Техника подачи мяча (верхняя прямая)	2		
	7.	Практическое занятие № 15 Техника подачи мяча (верхняя прямая)	1		
	8.	Практическое занятие № 16 Техника подачи мяча (верхняя прямая)	1		
	9	Самостоятельная работа обучающихся: - выполнение упражнений на гибкость, отжимания, общеразвивающие упражнения, упражнения для мышц спины, приседания на одной ноге; - закрепление техники передачи мяча в волейболе - закрепление техники нижней прямой подачи, прием с подачи; - совершенствование правил игры в волейбол	3 3 3 3 4		
Дифференцированный зачет			2		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, спортивного зала и стрелкового тира (включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

- гантели;
- тренажеры;
- гири;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, гандбольные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические коврики;
- скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. [Барчуков И.С.](#) Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст] : / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - М.: Academia, 2006. - 525 с.
2. [Давиденко Д.Н.](#) Атлетическая подготовка студентов : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов, В. С. Степанов ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение ВПО, Мар. гос. техн. ун-т, Каф. физ. культуры. - СПб.: Стратегия будущего, 2009. - 132 с.
3. [Давиденко Д.Н.](#) Методические основы оздоровительной аэробики : учеб. пособие / Д. Н. Давиденко, В. Г. Соколов ; Федер. агентство по образованию, Гос. образоват. учреждение ВПО, Мар. гос. техн. ун-т, Каф. физ. культуры. - СПб.: Стратегия будущего, 2009. - 40 с.
4. [Лях В.И.](#) Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. - 7-е изд. - Москва : Просвещение, 2012. - 237 с.
5. Масленников И.Б., Капланский В.Е. «Лыжный спорт» - М.: «ФиС» 1988г.

6. Озолин Н.Г., Маркова Д.П. «Легкая атлетика». –М., «ФиС», 1972.
7. Основы культуры здоровья студентов / [В. А. Таймазов и др.] ; под общ. ред. В. А. Таймазова ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, С.-Петербург, С.-Петерб. гос. политехн. ун-т, Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2010. - 267 с.
8. Особенности технической подготовки волейболистов на предсоревновательном этапе тренировки: учебно-метод. пособие / [сост. В.М. Сазоненко, Е.В. Рыбакова, Н.А. Васенева]. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2009. - 24 с.
9. [Сазоненко В.М.](#) Специальная физическая подготовка волейболистов [Текст] : учебно-метод. пособие / В. М. Сазоненко. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 58 с.
10. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трех измерениях» - М., «ФиС», 1979г
11. Спортивные игры» под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М.-М., «АСАДЕМА» 2004г.
12. [Тихомиров Г.А.](#) Физическое воспитание: основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. - Йошкар-Ола: МарГТУ, 2008. - 38 с.
13. «Физическая культура» Б.И. Загорский, Ю.П.Пузырь, И.П.Залетаев и др. – М., Высш. Шк. 1989г

Дополнительные источники:

1. [Анцупов А.Я.](#) Социально-психологическая оценка персонала : / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2008. - 391 с.
2. [Астащенко О.И.](#) Энциклопедия лечебных движений при различных заболеваниях / О. И. Астащенко. - СПб. : Вектор, 2010. - 306 с.
3. Большая энциклопедия дыхательных гимнастик / [авт.-сост. Л. Орлова]. - Минск : Харвест, 2007. - 223 с.
4. [Иващенко Т.А.](#) Предсоревновательная подготовка в степ-аэробике : учебно-методическое пособие / Т. А. Иващенко, С. А. Лебедева, М. З. Федосеева ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". - 2-е изд. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2012. - 39 с. : ил. - Загл. обл. :
5. [Ильин Е.П.](#) Психология спорта: [учебник] / Е. П. Ильин. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 351 с.
6. [Кале-Жермен, Бландин.](#) Анатомия красоты / Бландин Кале-Жермен ; [пер. с фр. А. Воликова]. - М. ЭКСМО, 2011. - 157 с.
7. [Кинг Ян.](#) Большая книга мышц : гениальный путеводитель к идеальной физической форме / Ян Кинг, Лу Шулер ; [пер. с англ. Д. Смирнова]. - М. : Эксмо, 2011. - 359 с.

8. [Мешалкин В.Э.](#) Славянская гимнастика. Свод Здрaвы Перуна. [Ключевые упражнения к сводам] / В. Мешалкин, Е. Баранцевич. - СПб. [и др.] : Питер, 2011. - 155 с.
9. Особенности психологической подготовки спортсменов [Текст] : / М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т" ; [С. А. Лебедева и др.]. - Изд. 2-е. - Йошкар-Ола : ПГТУ, 2012. - 67 с.
10. Самсонова А.В. Биомеханика мышц [Текст]: Учебно методическое Пособие. / А.В Самсонова, Е.Н Комиссарова – СПб. гос. Ун-т физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта,2009.
11. [Тихомиров Г.А.](#) Физическое воспитание : основы техники легкоатлетических упражнений [Текст] : учебно-метод. пособие для преподавателей и студентов очной формы обучения / Г. А. Тихомиров. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 38 с.
12. Физвоспитание в Марийском государственном техническом университете [Текст] : учебно-метод. пособие для студентов и преподавателей каф. физ. воспитания / [сост. В. А. Дорохов]. - Йошкар-ола : МарГТУ, 2007. - 38 с.
13. Физическая культура : [учеб. пособие для сред. проф. образования] / Н. В. Решетников [и др.]. - 9-е изд., стер. - М.: Academia, 2009. - 173, [1] с.
14. Физическое воспитание. Методика составления вариантов и проведения утренней гигиенической зарядки [Текст] : метод. указания для самостоят. работы студентов специальностей мед. группы / [сост. Л. Г. Черных]. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 28 с.
15. [Черных Л.Г.](#) Физвоспитание. Комплексный подход к оздоровительным занятиям со студентами специальной медицинской группы [Текст] : учеб. пособие / Л. Г. Черных. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2007. - 54 с.
16. [Щелкунова Е.М.](#) История развития физической культуры и спорта в МарГТУ / Е. М. Щелкунова ; Мар. гос. техн. ун-т. - Йошкар-Ола : МарГТУ, 2008. - 41 с.

Интернет-ресурсы:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. – URL: <http://window.edu.ru> (дата обращения: 15.03.2020). – Текст: электронный.
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. – URL: <https://olympic.ru> (дата обращения: 28.03.2020). – Текст: электронный.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы.

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	3
<p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:</p> <p>Л1 - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>Л2 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;</p> <p>Л3 - неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.</p> <p>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:</p> <p>Л4 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>Л5 - эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</p> <p>Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:</p> <p>Л6 - физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.</p> <p>Планируемые метапредметные результаты освоения ООП</p> <p>Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>1. Регулятивные универсальные учебные действия</p>	<p>Текущий контроль: оценка повышения результативности при сдаче контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжной подготовке при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма</p> <p>Рубежный контроль: выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов основной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (юноши); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов подготовительной медицинской группы (девушки); выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (юноши);</p>

<p>Выпускник научится: МП1 - оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; МП2 - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>2. Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится: МП3 - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; МП4 - критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; МП5 - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; МП6 - выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.</p> <p>3. Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится: МП7 - осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; МП8 - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.).</p> <p>Планируемые предметные результаты освоения ООП П1 - понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области; П2 - умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области; П3 - осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.</p>	<p>выполнение контрольных заданий (упражнений) для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (девушки); дифференцированный зачет.</p>
--	---

<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <p>Физическая культура и здоровый образ жизни</p> <p>У1 - Современным оздоровительным системам физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>У2 - Оздоровительным мероприятиям по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>У3 - Системам индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>У4 - Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>У5 - Формам организации занятий физической культурой.</p> <p>У6 - Государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>У7 - Современному состоянию физической культуры и спорта в России.</p> <p>У8 - Основам законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>У9 - Оздоровительным системам физического воспитания.</p> <p>У10 - Современным фитнес-программам, направленным на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решению задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>У11 - Индивидуально ориентированным здоровьесберегающим технологиям: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>У12 - Совершенствованию техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и</p>	
--	--

<p>тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>У13 - Спортивным единоборствам: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> <p>У14 - Прикладной физической подготовке: полосы препятствий;</p> <p>У15 - кроссу по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	
---	--