

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическое воспитание» разработана в соответствии с ФГОС СПО и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

**08.02.07. «Монтаж и эксплуатация внутренних сантехнических устройств, кондиционирования воздуха и вентиляции»**

утвержденным приказом Министерства образования РФ от 11августа 2014г., №965.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Разработчик: Муродов Рустам Курбомадович, преподаватель-организатор ОБЖ 1 категории

ФИО, должность, категория

Рекомендована экспертной группой ГАПОУ СО «Режевской политехникум»

Протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**Содержание**  стр. 5.

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4 6.

СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 6

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.08 «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

**3.1.Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям и уровням обучения СПО, в рамках реализации ОПОП СПО

**3.2. Место дисциплины в структуре профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена.**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическое воспитание» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО

**3.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины.**

**Цель:** Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Задачи:**

-понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно - спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- 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 препятствие 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.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

-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.

**Формируемые компетенции:**

ОК.01. понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление устойчивого интереса к ней

ОК.02. организация собственной деятельности, выбор методов и способов выполнения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества

ОК.03. принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях, ответственность за эти решения

ОК.04. осуществление поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК.05. использование информационно- коммуникационных технологий в профессиональной деятельности

ОК.06. работа в коллективе и в команде, эффективное общение с коллегами, руководством, потребителями

ОК.07. брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результатом выполнения задания

ОК.08. самостоятельное определение задач профессионального и личностного развития, занятие самообразованием, осознанное планирование повышение квалификации

ОК.09. ориентирование в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часа; самостоятельной работы обучающегося - 168 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)** | **336** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **168** |
| в том числе: практические занятия | **168** |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | **168** |
| **Итоговая аттестация в форме** дифференцированного зачёта | |

**2.2. Тематический план и содержание 2 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | **14** |  |
| Тема 1.1 Специальные беговые упражнения. Определение уровня физической подготовленност и студентов (входной контроль) | Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжки в шаге, подскоки, прыжки с ноги на ногу. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): подтягивание на перекладине (юноши), сгибание рук на гимнастической скамейке (девушки). | 2 | 2 |
| Тема 1.2 Техника бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. | 4 | 2 |
| Тема 1.3 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты | Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | 4 | 2 |
| Тема 1.4 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | 2 |
| Тема 1.5 Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании | Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. – юноши, 500гр. – девушки | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП.** | **14** |  |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | **20** |  |
| Тема 2.1 Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола | Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Термины и общепринятые сокращения. Ознакомление с техникой передвижения. Изучение основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки. | 4 |  |
| Тема 2.2. Техника передвижения без мяча и с мячом | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков. | 4 | 2 |
| Тема 2.3. Техника владения мячом на месте и в движении | Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Ведение мяча– дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом. | 4 | 2 |
| Тема 2.4. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. | 4 | 2 |
| Техника 2.5. Техника и правила игры в стритбол | Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. | 4 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Приемы массажа и самомассажа. Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.** | **16** |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **28** |  |
| Тема 3.1. Правила игры Стойки и перемещения | Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Техника защиты и нападения. Освоить стойки: основную, высокую, низкую. Цель стартовых стоек. Освоить перемещения по площадке: ходьба, бег, скачок. Цель перемещений. | 4 | 2 |
| Тема 3.2. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков | Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий. | 4 | 2 |
| Тема 3.3. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча | Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке; Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча | 4 | 2 |
| Тема 3.4. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча | Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. | 4 | 2 |
| Техника 3.5. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе | Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, прыжок, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара. | 4 | 2 |
| Тема 3.6. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока | Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча. | 4 | 2 |
| Тема 3.7. Тактические командные действия; Тренировочная игра | Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры. Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры. | 4 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.** | **16** |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | **12** |  |
| Тема 4.1. Атлетическая гимнастика. | Техника безопасности во время работы на тренажерах, с гантелями, гирями, грифами и т.д. Ознакомление с техникой работы на тренажерах, с гантелями, гирями, грифами и т.д. Дыхание во время выполнения упражнений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения. | 2 | 2 |
| Тема 4.2. Перестроения на месте и в движении | Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 2 | 2 |
| Тема 4.3. Прикладные упражнения | Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. | 4 | 2 |
| Тема 4.4. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов | Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов. | 2 | 2 |
| Тема 4.5. Подготовка, тренировка норм и требований ГТО по гимнастике Контрольные испытания. | Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки – на полу, у стены.** | **14** |  |
| **Раздел 5. Настольный теннис** | | **8** |  |
| Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры | Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками | 2 | 2 |
| Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов | Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра. | 2 | 2 |
| Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности; | Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач. | 2 | 2 |
| Тема 5.4. Отрабатывание техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила | Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.** | **16** |  |
| Дифференцированный зачёт | | 2 | 2 |
| Итого | | **84/160** |  |

**2.3. Тематический план и содержание 3 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | **12** |  |
| Тема 1.1  Отрабатывание техники бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. | 2 | 2 |
| Тема 1.2  Отрабатывание техники передачи эстафеты, «коридор передачи»; | Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | 2 | 2 |
| Тема 1.3  Отрабатывание техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | 2 |
| Тема 1.4  Отрабатывание техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании | Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность.  Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель.  Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. – юноши, 500гр. – девушки | 2 | 2 |
|  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Оздоровительный бег или быстрая ходьба.**  **Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.** | **8** |  |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | **12** |  |
| Тема 2.1.  Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.  Отрабатывание техники владения мячом на месте и в движении | Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Ведение мяча– дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом. | 2 | 2 |
| Тема 2.3.  Отрабатывание техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок. | 4 | 2 |
| Техника 2.4.  Техника и правила игры в стритбол; Тренировочное игры | Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр. | 4 | 2 |
|  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Приемы массажа и самомассажа. Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.** | **14** |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **12** |  |
| Тема 3.1.  Отрабатывание техники перемещения, исходное положение | Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.2. Отрабатывание техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча | Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.  Отрабатывание техники подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча | Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно - тренировочная игра. | 2 | 2 |
| Техника 3.4.  Отработка техники нападающего удара, прием нападающего удара; | Нападение – разбег, прыжок, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно - тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара. | 2 | 2 |
| Тема 3.5.  Отрабатывание техники постановки блока; Техника безопасности при постановки блока | Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство блокирования. | 2 | 2 |
| Тема 3.6.  Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом | Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4; Игра пляжного волейбола 3х3. Основные правила и судейство игры | 2 | 2 |
|  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **ОФП на развитие прыгучести.**  **Упражнения с гантелями, штангой.**  **Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером.**  **Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.** | **12** |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | **8** |  |
| Тема 4.1.  Отрабатывание перестроений на месте и в движении | Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 2 | 2 |
| Тема 4.2.  Прикладные упражнения | Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. | 2 | 2 |
| Тема 4.3.  Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ- для самостоятельной работы | Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах.  Упражнения без предметов. | 2 | 2 |
| Тема 4.4.  Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания. | Общая физическая подготовка.  Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд.  Сгибание разгибание рук от пола.  Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.  Прыжки через скакалку за 1 минуту.  Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд | 2 | 2 |
|  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены. Упражнения в парах на развитие гибкости, больших групп мышц.**  **Кроссовая подготовка.**  **Занятия под музыку, танцевальные упражнения.** | **12** |  |
| **Раздел 5. Настольный теннис** | | **8** |  |
| Тема 5.1.  Отработка стоек, перемещений;  Техника безопасности при игре в настольный теннис; | Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры | 2 | 2 |
| Тема 5.2.  Отработка техники ударов по мячу;  Техника безопасности при выполнении ударов | Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлении; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях | 2 | 2 |
| Тема 5.3.  Отработка подачи мяча;  Правила подачи и приема мяча; | Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча) Прием этих подач. | 2 | 2 |
| Тема 5.4.  Отработка техники подач и приёма мяча; парная игра;  Техника безопасности в парной игре, правила | Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочерёдно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочерёдно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.** | **10** |  |
| **Дифференцированный зачёт** | | **2** |  |
| **Итого** | | **50/106** |  |

**2.4. Тематический план и содержание 4 курс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | **6** |  |
| Тема 1.1  Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции | Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге.  Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. | 2 | 2 |
| Тема 1.2  Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор передачи»; | Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты. | 2 | 2 |
| Тема 1.3  Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка | Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Оздоровительный бег или быстрая ходьба.**  **Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.** | **18** |  |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | **8** |  |
| Тема 2.1.  Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом | Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков. | 2 | 2 |
| Тема 2.2.  Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении | Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка».  Ведение мяча– дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом. | 2 | 2 |
| Тема 2.3.  Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков | Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска.  Контрольные испытания: штрафной бросок. | 4 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Приемы массажа и самомассажа. Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.** | **14** |  |
| **Раздел 3. Волейбол** | | **8** |  |
| Тема 3.1.  Совершенствование техники перемещения, исходное положение | Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.2. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча | Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. | 2 | 2 |
| Тема 3.3.  Совершенствование техники подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча | Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно - тренировочная игра. | 2 | 2 |
| Техника 3.4.  Совершенствование техники нападающего удара, прием нападающего удара; | Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно - тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **ОФП на развитие прыгучести.**  **Упражнения с гантелями, штангой.**  **Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером.**  **Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.** | **12** |  |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | **4** |  |
| Тема 4.1.  Совершенствование перестроений на месте и в движении | Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением. | 2 | 2 |
| Тема 4.2.  Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания. | Общая физическая подготовка.  Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд.  Сгибание разгибание рук от пола.  Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа.  Прыжки через скакалку за 1 минуту.  Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Занятия в тренажёрном зале с использованием мяча, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены.** | **10** |  |
| **Раздел 5. Настольный теннис** | | **6** |  |
| Тема 5.1.  Совершенствование стоек, перемещений;  Техника безопасности при игре в настольный теннис; | Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры | 2 | 2 |
| Тема 5.2.  Совершенствование техники подач и приёма мяча; парная игра;  Техника безопасности в парной игре, правила | Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочерёдно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочерёдно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство. | 4 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.** | **12** |  |
| **Дифференцированный зачёт** | | **2** |  |
| **Итого за 4 курс** | | **34/70** |  |
| **Итого** | | **168/336** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, гири, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, эстафетные палочки, канат для перетягивания, навесные перекладины, брусья, гимнастический «конь», «козѐл», шведская стенка, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные сетки, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные антенны, футбольные ворота (для мини футбола и футбола), набор для игры в бадминтон, конусы для спортивной разметки, шахматы, шахматные часы.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

*Основные источники:*

1.Бишаева, А.А. Физическая культура. [Текст] : учебник/А.А. Бишаева |: - 2-е дополн. изд., -М.:Академпресс, 2011. – 286с.

*Дополнительные источники:*

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. [Текст]: учебник/Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын|: - М.:Академпресс, 2012. – 176с. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.

2. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: [Текст]: научно- педагогический аспект: книга для педагога /Ю.А. Янсон|: 2-е изд., дополнен. И перераб. – Ростов н/Дону: Феникс, 2009. – 635с.

3. Колобов, Ф. Г. Созидательная сила дыхания и мышления. [Текст]: Доктор Бутейко: созидательная сила дыхания и мышления. /Ф. Г. Колобов|: – Москва Донецк: АСТ Сталкер 2006. – 128с. – (рецепты здоровья)

4. Виер Барбара Л. Шаги к успеху. [Текст]: Практическое руководство для начинающих. Пер. с англ. /Барбара Л Виера, Бонни Джилл Фергфсон|: – М.: ООО «Издательство АСТ». Астрель, 2006. - 161с.

5. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А; Прикладная физическая подготовка 10- 11 класс. [Текст]: Основы безопасности жизнедеятельности / В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий |: - М.: Владос пресс, 2003. – 184с. Учебное пособие.

6. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. (Этапы спортивного совершенствования) - М.; Советский спорт, Авторский коллектив, 2006г. –124с

7. Самомассаж: Помоги себе сам. «Здоровье и красота» - М.; Рипол классик, 2010г.

8. Конева, Е.В. Физическая культура.[Текст] : учебник/Е.В. Конева|: Спортивные игры. Правила, тактика, техника. - Ростов на Дону, «Феникс», 2006. – 361с.

9. Тренируем мышцы живота и спины, за 10 минут в день. «Феникс», Ростов на Дону, 2005г.

10. Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно- правовых документов и методических материалов. - М.: Винтана –Граф, 2007г.

11. Виленский, М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» [Текст]: учебное пособие/ М.Я. Виленский|: - М.: КноРус, 2012. – 240с.

12. Периодическое издание Журнал «Физическая культура в школе», Издательство «Школьная пресса».

***Электронные ресурсы.***

***Форма доступа:***

Центрально отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (http:// lib.sportedu.ru/)

Российское образование (http://www.edu.ru/)

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий на основании контрольных испытаний.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| 1 | 2 |
| **Знания:** Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; знать социально-биологические основы здорового образа жизни; иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; уметь использовать физкультурно-спортвную деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей**.**  **Умения:** Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания; контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях; взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности. | Сдача контрольных нормативов  Ведение дневника самоконтроля  Педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуаций и физкультурно - оздоровительной деятельности  Сдача контрольных нормативов |