МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования

«Национальный исследовательский

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»

Институт экономики и предпринимательства

**Утверждаю**

Директор института экономики

и предпринимательства

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.О. Грудзинский

(подпись)

"01" апреля 2019 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**Физическая культура**

**Специальность среднего профессионального образования**

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

**Квалификация выпускника**

Менеджер по продажам

**Форма обучения**

Очная, заочная

2019

Программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

Автор:

ст. преподаватель кафедры

физической культуры и организации

спортивной деятельности ННГУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Великанов П.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры физической культуры и организации спортивной деятельности (протокол № 7 от «25» марта 2019 г.)

Зав. кафедрой физической культуры

и организации спортивной деятельности

ННГУ, к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кутасин А.Н.

# **СОДЕРЖАНИЕ**

[1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc504157841)

[2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ 5](#_Toc504157842)

[3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ 23](#_Toc504157843)

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ 25](#_Toc504157845)

## 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальностям СПО 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)».

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Дисциплина «Физическая культура»входит в Общий гуманитарный и социально-экономический цикл и относится к профессиональным дисциплинам, изучается на очной форме обучения на базе 9 кл. - на 2 и 3 курсах (3-6 семестры), на очной форме обучения на базе 11 кл. – на 1 и 2 курсах (1-4 семестры), на заочной форме обучения на базе 11 кл. – на 1 и 2 курсах.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

Цель дисциплины – это формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда. Исходя из цели, устанавливаются следующие задачи:

* 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.

*В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен*:

**уметь**:

* использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины студент должен

**знать:**

* о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
* основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

**1.4. Трудоемкость учебной дисциплины:**

Общая трудоемкость учебной нагрузки обучающегося на очной форме обучения 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

Общая трудоемкость учебной нагрузки обучающегося на заочной форме обучения 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 8 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 228 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** | |
| ***Очная форма обучения*** | ***Заочная форма обучения*** |
| **Общая трудоемкость учебной нагрузки (всего)** | *236* | |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | *118* | *8* |
| в том числе: |  |  |
| лекции | *-* | *2* |
| практические занятия | *118* | *6* |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | *118* | *228* |
| *Промежуточная аттестация*  *- на очной форме обучения на базе 9 кл. – 3-5 семестры – зачет, 6 семестр – ИТО;*  *- на очной форме обучения на базе 11 кл. – 1-3 семестры – зачет, 4 семестр – ИТО;*  *- на заочной форме обучения на базе 11 кл. – 1 курс – зачет, 2 курс – ИТО.* | | |

**2.2.Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

Для очной формы обучения на базе 9 кл. и для очной формы обучения на базе 11 кл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **3 семестр на базе 9 кл. (1 семестр на базе 11 кл.)** | | | |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** |  |  |
| **Тема 1.1** | **Практические занятия.**  Кроссовый бег по пересеченной местности. Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», ознакомление с инструкцией по технике безопасности. | 4 | 2 |
| **Тема 1.2** | **Практические занятия.**  Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции**,** контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м. | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить доклад на тему: «Многообразие видов легкой атлетики». | 4 | 2 |
| **Тема 1.3** | **Практические занятия.**  Техника бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции, контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши). | **4** | **3** |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции». | 4 | 3 |
| **Тема 1.4** | **Практические занятия.**  Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4\*100м, 4\*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника эстафетного бега». | 4 | 2 |
| **Тема 1.5** | **Практические занятия.**  Техника и тренировка в беге на длинные дистанции, контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: тренировка общей выносливости. | 4 | 2 |
| **Тема 1.6** | **Практические занятия.**  Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега. | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника прыжков в длину с места и с разбега». | 4 | 2 |
| **Тема 1.7** | **Практические занятия.**  Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции**,**  контрольный норматив в беге на 300м. | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика». | 4 | 2 |
| **Тема 1.8** | **Практические занятия:.**  Ускоренное передвижение на местности. | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: тренировка общей выносливости. | 4 | 1 |
| **Раздел 2** | **Спортивные игры. Баскетбол** |  |  |
| **Тема 2.1** | **Практические занятия.**  Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Исходное положение (стойки), перемещения, ловля, передача и ведение мяча. | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в баскетбол». | 4 | 3 |
| ***Итого в семестре*** | | 72 | 2, 3 |
| **4 семестр на базе 9 кл. (2 семестр на базе 11 кл.)** | | | |
| **Тема 2.2** | **Практические занятия.**  Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений. | **5** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе». | 5 | 2 |
| **Тема 2.3** | **Практические занятия.**  Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов. | **5** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения передач мяча на месте и в движении». | 5 | 2 |
| **Тема 2.4** | **Практические занятия.**  Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении. | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию по теме: «Основные элементы техники игры в баскетбол». | 5 | 3 |
| **Тема 2.5** | **Практические занятия.**  Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.  Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре. | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении». | 5 | 2 |
| **Тема 2.6** | Учебная игра в баскетбол по правилам.  Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе. | **4** | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в баскетболе». | 5 | 2 |
| **Раздел 3** | **Спортивные игры. Волейбол** |  |  |
| **Тема 3.1** | **Практические занятия.**  Ознакомление с правилами игры и правилами проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми, исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой. | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол». | 5 | 3 |
| **Тема 3.2** | **Практические занятия.**  Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе». | 4 | 2 |
| ***Итого в семестре*** | | 64 | 2, 3 |
| **5 семестр на базе 9 кл. (3 семестр на базе 11 кл.)** | | | |
| **Тема 3.3** | **Практические занятия.**  Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию на тему «Основные элементы техники игры в волейбол». | 4 | 3 |
| **Тема 3.4** | **Практические занятия.**  Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения разных видов подач мяча». | 4 | 2 |
| **Тема 3.5** | **Практические занятия.**  Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить доклад на тему: «Техника нападающего удара». | 4 | 2 |
| **Тема 3.6** | **Практические занятия.**  Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча. | **4** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении». | 4 | 2 |
| **Тема 3.7** | **Практические занятия.**  Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе. | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в волейболе». | 4 | 2 |
| **Раздел 4** | **Спортивные игры. Настольный теннис** |  |  |
| **Тема 4.1** | **Практические занятия.**  Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису. Исходное положение (стойки) при приеме мяча. | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе». | 4 | 3 |
| **Тема 4.2** | **Практические занятия.**  Техника подачи мяча (разные варианты), контроль техники подачи мяча. | **4** | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники игры в настольный теннис». | 4 | 3 |
| **Тема 4.3** | **Практические занятия.**  Техника ударов по мячу справа и слева, учебная игра в настольный теннис. | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: тренировка координации движений и внимания | 4 | 2 |
| **Тема 4.4** | **Практические занятия.**  Учебная игра в настольный теннис, закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе. | **4** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Учимся играть в настольный теннис» | 4 | 2 |
| ***Итого в семестре*** | | 72 | 2, 3 |
| **6 семестр на базе 9 кл. (4 семестр на базе 11 кл.)** | | | |
| **Раздел 5** | **Спортивные игры. Футбол** |  |  |
| **Тема 5.1** | **Практические занятия**  Ознакомление с правилами игры в футбол. Правилами проведения соревнований по футболу. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Жонглирование мяча; остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. | **1** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в футбол», «Судейство в футболе ». | 2 | 3 |
| **Тема 5.2** | **Практические занятия.**  Техника удара мяча по воротам с места и с разбега, ведение мяча с изменением скорости. | **1** | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники и тактики в игре футбол». | 1 | 2 |
| **Тема 5.3** | **Практические занятия.**  Техника передача мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам, учебная игра в футбол. | **1** | 3 |
| **Самостоятельная работа** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Основные стороны подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая». | 1 | 2 |
| **Тема 5.4** | **Практические занятия.**  Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря, закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе. | **1** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Все о футболе». | 1 | 3 |
| **Раздел 6** | **Гимнастика.** |  |  |
| **Тема 6.1** | **Практические занятия.**  Техника безопасности на занятиях гимнасткой, правила поведения в атлетическом зале. Основные строевые приемы на занятиях физической культурой, техника выполнения строевых упражнений. | **1** | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: работа с учебником, подготовить доклад на тему: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности».,. | 1 | 2 |
| **Тема 6.2** | **Практические занятия.**  Методика выполнения общеразвивающих упражнений: в парах, в тройках, с мячами, с гантелями, с обручами, со скакалками, с набивными мячами, контрольный норматив прыжков со скакалкой. | **1** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: работа с учебником, подготовить реферат на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости». | 1 | 3 |
| **Тема 6.3** | **Практические занятия.**  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения, контроль упражнений на пресс. | **2** | 3 |
| **Самостоятельная работа** обучающихся: подготовить реферат на тему: «Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний». | 1 | 3 |
| **Тема 6.4** | **Практические занятия.**  Принципы и методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей, контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук на брусьях). | **2** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: составление комплексов упражнений на разные группы мышц, для развития различных физических качеств. | 1 | 3 |
| **Тема 6.5** | **Практические занятия.**  Методы, средства и формы развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и координации движений, контроль выполнения силовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа). | **2** | 3 |
| *Самостоятельная работа* обучающихся: тренировка силовых упражнений | 1 | 2 |
| **Тема 6.6** | **Практические занятия.**  Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, контроль упражнений на развитие координации движений. | **2** | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 1 | 3 |
| **Тема 6.7** | **Практические занятия.**  Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений), контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине).  Дифференцированный зачет | **2** | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений | 1 | 2 |
| ***Итого в семестре*** | | 28 | 2, 3 |
| **Всего:** | | **236** | 2, 3 |

Для заочной формы обучения на базе 11 кл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** |
| **1 курс** | | | |
| **Раздел 1.** | **Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** |  |  |
| **Тема 1.1** | **Практические занятия.**  Кроссовый бег по пересеченной местности. Техника прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». | 0,2 | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Физическое воспитание в ССУЗ», ознакомление с инструкцией по технике безопасности. | 8 | 2 |
| **Тема 1.2** | **Практические занятия.**  Техника бега с высокого и низкого старта стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Тренировка в беге на короткие дистанции**,** контрольный норматив бега на дистанции 30, 60 м. | 0,2 | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить доклад на тему: «Многообразие видов легкой атлетики». | 8 | 2 |
| **Тема 1.3** | **Практические занятия.**  Техника бега на средние дистанции. Тренировка в беге на средние дистанции, контрольный норматив бега на дистанции 500м (девушки), 1000м (юноши). | 0,2 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника бега на средние и длинные дистанции». | 8 | 3 |
| **Тема 1.4** | **Практические занятия.**  Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 4\*100м, 4\*400м., тренировка эстафетного бега на разные дистанции | - | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника эстафетного бега». | 6 | 2 |
| **Тема 1.5** | **Практические занятия.**  Техника и тренировка в беге на длинные дистанции, контрольный норматив в беге на дистанции 2000м (девушки), 3000м (юноши). | - | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: тренировка общей выносливости. | 6 | 2 |
| **Тема 1.6** | **Практические занятия.**  Закрепление техники прыжков в длину с места и с разбега способом «согнув ноги», контроль техники прыжков в длину с места и прыжков в длину с разбега. | 0,2 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить реферат на тему: «Техника прыжков в длину с места и с разбега». | 8 | 2 |
| **Тема 1.7** | **Практические занятия.**  Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Тренировка в беге на короткие дистанции**,**  контрольный норматив в беге на 300м. | 0,2 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Виды легкой атлетики и их характеристика». | 8 | 2 |
| **Тема 1.8** | **Практические занятия:.**  Ускоренное передвижение на местности. | - | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: тренировка общей выносливости. | 8 | 1 |
| **Раздел 2** | **Спортивные игры. Баскетбол** |  |  |
| **Тема 2.1** | **Содержание материала (лекция)**  Изучение правил игры в спортивных играх (футбол, волейбол, баскетбол и др.) Техника безопасности на занятиях спортивными играми | 2 | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в баскетбол». | 8 | 3 |
| **Тема 2.2** | **Практические занятия.**  Техника выполнения бросков мяча в корзину с места и в движении. Техника выполнения штрафных бросков, броски мяча в корзину из разных исходных положений. | 0,2 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов бросков в баскетболе». | 8 | 2 |
| **Тема 2.3** | **Практические занятия.**  Техника выполнения броска с 2-ух шагов, контроль техники выполнения броска с 2-х шагов. | 0,2 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения передач мяча на месте и в движении». | 8 | 2 |
| **Тема 2.4** | **Практические занятия.**  Техника передачи мяча в парах в движении с броском по кольцу, контроль техники выполнения передачи мяча в парах в движении. | 0,2 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию по теме: «Основные элементы техники игры в баскетбол». | 8 | 3 |
| **Тема 2.5** | **Практические занятия.**  Тактика игры в защите и в нападении в баскетболе.  Практические занятия: закрепление тактических моментов в игре. | 0,2 | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении». | 8 | 2 |
| **Тема 2.6** | Учебная игра в баскетбол по правилам.  Практические занятия: закрепление изученных навыков в игре; судейство в баскетболе. | 0,2 | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в баскетболе». | 8 | 2 |
| **Раздел 3** | **Спортивные игры. Волейбол** |  |  |
| **Тема 3.1** | **Практические занятия.**  Исходное положение (стойки), перемещения, жонглирование мяча над собой. | 1 | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить реферат по теме: «Правила игры в волейбол». | 4 | 3 |
| **Тема 3.2** | **Практические занятия.**  Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте, контроль техники приема и передачи мяча двумя руками сверху. | 1 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: реферат на тему: «Техника выполнения разных видов передач мяча в волейболе». | 4 | 2 |
| ***Итого на 1 курсе*** | | 122 | 2, 3 |
| ***2 курс*** | | | |
| **Тема 3.3** | **Практические занятия.**  Техника приема и передачи мяча двумя руками снизу и сверху в движении, выполнение разных видов передачи и приема мяча сверху и снизу | - | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию на тему «Основные элементы техники игры в волейбол». | 8 | 3 |
| **Тема 3.4** | **Практические занятия.**  Техника прямой верхней и прямой нижней подачи мяча, контроль техники выполнения прямой верхней и прямой нижней подачи мяча | - | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Техника выполнения разных видов подач мяча». | 8 | 2 |
| **Тема 3.5** | **Практические занятия.**  Техника нападающего удара и постановка блока, тренировка техники выполнения нападающего удара | - | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить доклад на тему: «Техника нападающего удара». | 8 | 2 |
| **Тема 3.6** | **Практические занятия.**  Техника приёма мяча с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро, на спину, тренировка техники выполнения приёма мяча. | - | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить доклад по теме: «Тактика игры в защите и в нападении». | 8 | 2 |
| **Тема 3.7** | **Практические занятия.**  Учебная игра в волейбол по правилам, закрепление изученных навыков в игре; судейство в волейболе. | - | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить сообщение на тему «Судейство в волейболе». | 8 | 2 |
| **Раздел 4** | **Спортивные игры. Настольный теннис** |  |  |
| **Тема 4.1** | **Практические занятия.**  Ознакомление с правилами игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису. Исходное положение (стойки) при приеме мяча. | - | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в настольный теннис», «Судейство в настольном теннисе». | 8 | 3 |
| **Тема 4.2** | **Практические занятия.**  Техника подачи мяча (разные варианты), контроль техники подачи мяча. | - | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники игры в настольный теннис». | 6 | 3 |
| **Тема 4.3** | **Практические занятия.**  Техника ударов по мячу справа и слева, учебная игра в настольный теннис. | - | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: тренировка координации движений и внимания | 6 | 2 |
| **Тема 4.4** | **Практические занятия.**  Учебная игра в настольный теннис, закрепление изученных навыков в игре; судейство в настольном теннисе. | - | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Учимся играть в настольный теннис» | 6 | 2 |
| **Раздел 5** | **Спортивные игры. Футбол** |  |  |
| **Тема 5.1** | **Практические занятия**  Жонглирование мяча; остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. | 0,2 | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить рефераты по темам: «Правила игры в футбол», «Судейство в футболе ». | 4 | 3 |
| **Тема 5.2** | **Практические занятия.**  Техника удара мяча по воротам с места и с разбега, ведение мяча с изменением скорости. | 0,2 | 2 |
| Самостоятельная работа обучающихся: подготовить доклад на тему: «Основные элементы техники и тактики в игре футбол». | 4 | 2 |
| **Тема 5.3** | **Практические занятия.**  Техника передача мяча в парах на месте и в движении с броском по воротам, учебная игра в футбол. | 0,2 | 3 |
| **Самостоятельная работа** обучающихся: подготовить сообщение на тему: «Основные стороны подготовки спортсменов: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая, теоретическая». | 4 | 2 |
| **Тема 5.4** | **Практические занятия.**  Тактика игры в защите и в нападении в футболе, техника игры вратаря, закрепление изученных навыков в игре; судейство в футболе. | 0,4 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: подготовить презентацию на тему: «Все о футболе». | 4 | 3 |
| **Раздел 6** | **Гимнастика.** |  |  |
| **Тема 6.1** | **Практические занятия.**  Техника безопасности на занятиях гимнасткой, правила поведения в атлетическом зале. Основные строевые приемы на занятиях физической культурой, техника выполнения строевых упражнений. | 0,2 | 2 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: работа с учебником, подготовить доклад на тему: «Цели и задачи спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке, состояние тренированности».,. | 4 | 2 |
| **Тема 6.2** | **Практические занятия.**  Методика выполнения общеразвивающих упражнений: в парах, в тройках, с мячами, с гантелями, с обручами, со скакалками, с набивными мячами, контрольный норматив прыжков со скакалкой. | 0,2 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: работа с учебником, подготовить реферат на тему: «Средства и методы развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости». | 4 | 3 |
| **Тема 6.3** | **Практические занятия.**  Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения для коррекции нарушения осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения, контроль упражнений на пресс. | 0,2 | 3 |
| **Самостоятельная работа** обучающихся: подготовить реферат на тему: «Физические упражнения для профилактики профессиональных заболеваний». | 4 | 3 |
| **Тема 6.4** | **Практические занятия.**  Принципы и методы спортивной тренировки. Выполнение упражнений со штангой и гирей, контроль силовых упражнений (сгибание разгибание рук на брусьях). | - | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: составление комплексов упражнений на разные группы мышц, для развития различных физических качеств. | 6 | 3 |
| **Тема 6.5** | **Практические занятия.**  Методы, средства и формы развития силовых качеств. Упражнения для развития силы и координации движений, контроль выполнения силовых упражнений (сгибание разгибание рук в упоре лежа). | 0,2 | 3 |
| *Самостоятельная работа* обучающихся: тренировка силовых упражнений | 4 | 2 |
| **Тема 6.6** | **Практические занятия.**  Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики, контроль упражнений на развитие координации движений. | 0,2 | 3 |
| ***Самостоятельная работа*** обучающихся: составление комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 | 3 |
| **Тема 6.7** | **Практические занятия.**  Круговая тренировка (комплекс силовых упражнений), контроль силовых упражнений (подтягивания на перекладине).  Дифференцированный зачет | - | 3 |
| Самостоятельная работа обучающихся: тренировка силовых упражнений | 6 | 2 |
| ***Итого на 2 курсе*** | | 114 | 2, 3 |
| **Всего:** | | **236** | 2, 3 |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; стрелковый тир.

Оборудование большого спортивного зала:

- баскетбольные щиты;

- волейбольные сетки;

- гимнастические скамейки;

- навесные заградительные сетки;

- сейф с баскетбольными мячами;

- сейф с волейбольными мячами;

- ворота для мини-футбола;

- стойки.

Оборудование малого спортивного зала:

- столы для настольного тенниса;

- гимнастические скамейки;

- гимнастическое бревно;

- штанги разно-весовые;

- лежаки;

- гири разно весовые;

- столы для АРМ-спорта;

- гимнастические стенки;

- турники;

- гимнастические маты;

- инвентарная для хранения обручей, скакалок, теннисных ракеток и шариков

Оборудование лыжной базы:

- лыжи;

- лыжные палки;

- лыжные ботики.

Оборудование уличного спортивного городка:

- брусья;

- перекладины.

Оборудование малого тренажерного зала:

- гимнастические скамейки;

- велотренажеры;

- беговые дорожки;

- тренажер для силовых упражнений многофункциональный.

В библиотечный фонд входят учебники, учебные и методические пособия, обеспечивающие освоение учебной дисциплины Физическая культура.

Библиотечный фонд дополнен энциклопедиями, справочниками, научной и научно-популярной литературой и т. п.

В процессе освоения программы учебной дисциплины Физическая культура обучающиеся имеют возможность доступа к электронным учебным материалам, имеющимся в программном обеспечении и Интернет-ресурсы,

Электронная библиотека <http://www.lib.unn.ru/ebs.html>. в свободном доступе в сети Интернет (электронным книгам, практикумам, тестам и др.), сайтам государственных, муниципальных органов власти.

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9](http://www.biblio-online.ru/book/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9).
2. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8 – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C](http://www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91.
3. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для СПО / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 461 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9](http://www.biblio-online.ru/book/FC84B8CA-A2DE-4B68-83FF-963AD1B8AFF9).
4. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 402 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54F1A5DE-841E-470F-A1F9-1C8BFB12543D.
5. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E](http://www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E).

**Интернет-ресурсы:**

1. www.rezeptsport.ru – спортивно-информационный сайт
2. http://news.sportbox.ru – спортивный информационный сайт.
3. http://www.rusathletics.com/ - лѐгкая атлетика России.
4. http://www.trackandfield.ru/ - календари, соревнования, фотогалереи лѐгкой атлетики.
5. http://swim-video.ru/ - видео по плаванию.
6. www.asu.ru/files/documents/00000917.doc - лекции по физической культуре.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Уметь:**  - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Оценка практической работы,  оценка выполнения индивидуального задания, зачет, дифференцированный зачет. |
| **Знать:**  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни. | Тестирование,  оценка выполнения индивидуального задания,  оценка самостоятельной работы,  зачет,  дифференцированный зачет. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные ОК)** | **Формы и методы**  **контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения. | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |
| Оценка решения ситуационных задач |
| ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями | Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения программы |

Итоговая оценка и зачет ставится на основании выполнения нормативов и выполнения практических заданий по дисциплине

**Описание шкал оценивания для проставления итоговой оценки (ИТО)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Описание** |
| 5 | Балл «5» ставится в том случае, когда студент исчерпывающе знает весь программный материал, отлично понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) дает правильные, сознательные и уверенные ответы. В различных практических заданиях умеет самостоятельно пользоваться полученными знаниями. В устных ответах и письменных работах пользуется литературно правильным языком и не допускает ошибок. |
| 4 | Балл «4» ставится в том случае, когда студент знает весь требуемый программой материал, хорошо понимает и прочно усвоил его. На вопросы (в пределах программы) отвечает без затруднений. Умеет применять полученные знания в практических заданиях. В устных ответах пользуется литературным языком и не делает грубых ошибок. В письменных работах допускает только незначительные ошибки. |
| 3 | Балл «3» ставится в том случае, когда студент обнаруживает знание основного программного учебного материала. При применении знаний на практике испытывает некоторые затруднения и преодолевает их с небольшой помощью учителя. В устных ответах допускает ошибки при изложении материала и в построении речи. В письменных работах делает ошибки. |
| 2 | Балл «2» ставится в том случае, когда студент обнаруживает незнание большой части программного материала, отвечает, как правило, лишь на наводящие вопросы учителя неуверенно. В письменных работах допускает частые и грубые ошибки. |

Критерии оценки «**зачет – незачет**»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индикаторы компетенции** | **Не зачтено** | **Зачтено** | | |
| **Полнота знаний** | Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки. | Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибки. | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок | Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок. |
| **Наличие умений** | При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.  Имели место грубые ошибки. | Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме. | Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами. | Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным недочетами, выполнены все задания в полном объеме. |
| **Характеристика сформированности компетенции** | Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач. Требуется повторное обучение | Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач. | Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам. | Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач. |
| **Уровень сформированности компетенций** | Низкий | Ниже среднего | Средний | Высокий |

**Критерии оценки теста:**

Оценка «5»-90-100% правильных ответов, тест выполнен в установленные сроки

оценка «4» - 70- 90%правильных ответов

оценка «3» - 50-70% правильных ответов

оценка «2» - менее 50% правильных ответов

**Критерии оценки выполнения рефератов:**

Оценка «5»- полное раскрытие темы с соблюдением всех требований, предъявляемых для написания рефератов

оценка «4»- полное раскрытие темы, но с отступлением от требований, предъявляемых для написания рефератов

оценка «3»- неполное раскрытие темы, требования не соблюдены

оценка «2»- работа не выполнена