Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Березовская Галина Валентиновна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 31.03.2022 11:28:21
Уникальный программный ключ:
0ed5140b01a1e984afd3d8fb6ee0e9dfef30db5d

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАЙКАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
В Г. УСТЬ-ИЛИМСКЕ

(Филиал ФГБОУ ВО «БГУ» в г. Усть-Илимске)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ Г. В. Березовская
«____»_____2020 г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальности: 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям)

Усть-Илимск 2020

Программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальностям среднего профессионального образования (далее – СПО) 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно-транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) базовой подготовки, рабочего учебного плана, примерной программы учебной дисциплины.

Организация-разработчик: филиал ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.
Цикловая комиссия Механизации, технологии и информатизации.

Разработчик:
Королькова Ирина Геннадьевна., преподаватель Цикловой комиссии Механизации, технологии и информатизации филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.

Программа учебной дисциплины рассмотрена на заседании Цикловой комиссии «Механизации, технологии и информатизации»
Протокол № _____ от «____» _____2020 г.

Председатель Цикловой комиссии _____ Горянова Е.Г

Программа учебной дисциплины рекомендована Учебно-методическим советом филиала ФГБОУ ВО «Байкальский государственный университет» в г. Усть-Илимске.

Протокол № _____ от «____» _____ 2020 г.

Председатель УМС_____И.Л. Романова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4
1.1. Область применения примерной программы 4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы 4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины–требования к результатам освоения дисциплины 4
1.4. Перечень формируемых компетенций 4
1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС) 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 5
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 19
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению 19
3.2. Информационное обеспечение обучения 19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения примерной программы

Программа учебной дисциплины « Физическая культура»является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 35.02.02 Технология лесозаготовок базовой подготовки.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Данная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу, ОГСЭ.04.

Физическая культура является базовой дисциплиной, которая предназначена для укрепления здоровья, воспитания всесторонне развитой личности, подготовки студентов к продуктивной профессиональной деятельности.

Входные знания, умения и компетенции, необходимые для освоения данной дисциплины, формируются в процессе до вузовского образования, дополнительных занятий в физкультурно-спортивной направленности.

Данную учебную дисциплину дополняют параллельные занятия в спортивных секциях при филиале, участие в соревнованиях различного уровня по различным видам спорта, самостоятельные занятия физкультурно-спортивной направленности.

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

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 обучающийся должен знать:

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

1.4. Перечень формируемых компетенций

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях.

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

1.5. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины (по ФГОС)

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 324 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка 162 часов,
- самостоятельная работа обучающегося 162 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)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
лекции	-
лабораторные работы	-
практические занятия	162
контрольные работы	-
курсовая работа (если предусмотрено)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (если предусмотрено)	-
подготовка к аудиторным занятиям (изучение литературы по заданным темам, написание рефератов, эссе и прочих письменных работ)	-
подготовка к промежуточной аттестации	-
внеаудиторная самостоятельная работа	162
Итоговая аттестация в форме зачета с 1 по 6 семестрах	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Семестр I	*48*	
Раздел 1. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап разучивания и совершенствования.			
Тема 1.1. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**		
	Обучение видам легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.		1-2
	Практические занятия: 1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Обучить равномерному бегу по дистанции 2-3 км; развитие скоростно-силовых качеств, прыжки в длину с места; 2. Обучить специальным легкоатлетическим упражнениям. Провести упражнения на развитие выносливости. Обучить технике бега на короткие дистанции; 3. Обучить технике прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки. 4. Выполнить упражнения на развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км. 5. Обучить эстафетному бегу 4х100.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	*2*
Тема 1.2. Основы физической подготовки.	**Содержание учебного материала**		
	Ознакомить с общей физической подготовкой, имеющей прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия: 1. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Разучивание и совершенствование выполнения комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; 2. Ознакомить с выполнением упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств; 3. Ознакомить с методикой составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью; 4. Выполнять упражнения, направленные на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков. Ознакомить с методикой закаливания для профилактики простуды и гриппа.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	2
Тема 1.3. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**		
	Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.		1-2
	Практические занятия: 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Ознакомить с правилами игры; 3. Ознакомить с тактикой игры; 4. Ознакомить и разучить технику подачи; 5. Ознакомить и разучить технику ударов справа и слева; 6. Ознакомить с техникой одиночной игры;	6	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	7. Ознакомить с техникой парной игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	Семестр II	64	
Тема 1.4. Баскетбол.	**Содержание учебного материала**		
	Обучение игре в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		1-2
	Практические занятия: 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Ознакомить с основными правилами игры; 2. Обучить перемещениям и остановкам без мяча; 3. Обучить ведению, передачам и броскам мяча в кольцо; 4. Изучить упражнения на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; 5. Провести учебные с игр с разбором ошибок; Изучение игры «Стритбол»: 1.Обучить перемещениям, остановкам без мяча, ведению мяча, броскам в корзину; 2.Развить скоростно-силовые качества, технику передачи мяча на месте, в движении; 3.Обучить броскам мяча в корзину одной и двумя руками, учебная игра; 4.Объяснить тактику игры в защите, подбор, выбор места, игра без мяча,	10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	учебная игра; 5.Обучить игре в нападении, выбор места, броски, штрафные броски.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 1.5. Мини - футбол.	**Содержание учебного материала**		
	Обучение игре в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по мини - футболу; 2. Обучить ведению мяча, обучить технике ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Обучить действиям в атаке без мяча, обучить действиям в атаке с мячом; 4. Обучить действиям в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Обучить тактике защитных действий, обучить действиям вратаря;	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 1.6. Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Обучение игре в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия: 1. Ознакомить с ТБ на занятиях по волейболу; 2.Ознакомить с основной стойкой волейболиста, техникой	10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	перемещений; 3. Обучить передаче сверху, передаче снизу; 4. Обучить нападающему удару и блокированию; 5. Обучить защитным действиям, подаче и приему мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	Семестр III	*48*	
Раздел 2. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап совершенствования.			
Тема 2.1. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**		
	Повторение видов легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.		1-2
	Практические занятия: 1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Повторить упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовые качества. Равномерный бег по дистанции 2-3 км. 2. Повторить специальные легкоатлетические упражнения, технику бега на короткие дистанции. 3. Повторить технику прыжков в длину. Эстафетный бег - техника передачи палочки. 4. Повторить упражнения на развитие выносливости. Бег от 2 до 4 км. 5. Провести эстафетный бег 4х100.	8	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	*2*
Тема 2.2. Основы физической подготовки.	**Содержание учебного материала**		
	Общая физическая подготовка, имеющая прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		
	Практические занятия: 1. Повторить методы составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Повторить выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; 2. Повторить выполнение упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств; 3. Повторить методы составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью, методы закаливания для профилактики простуды и гриппа; 4. Повторить выполнение упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	2
Тема 2.3. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**		
	Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Освоение технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.		1-2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия: 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Повторить правила игры; 3. Повторить тактику игры; 4. Разучить и совершенствовать технику подачи; 5. Разучить и совершенствовать технику ударов справа и слева; 6. Повторить технику одиночной игры; 7. Повторить технику парной игры.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	Семестр IV	64	
Тема 2.4. Баскетбол.	**Содержание учебного материала**		
	Повторение игры в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		1-2
	Практические занятия: 1. Повторить краткое теоретическое ознакомление с игрой, изучение правил; 2. Повторить перемещения и остановки без мяча; 3. Повторить ведения, передачи и броски мяча в кольцо; 4. Повторить упражнения на развитие прыгучести и иных специальных упражнений; 5. Провести учебные игры с разбором ошибок;	10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	6.Повторение игры «Стритбол».		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 2.5. Мини - футбол.	**Содержание учебного материала**		
	Повторение игры в мини - футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучение работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия: 1. Провести ТБ на занятиях по мини - футболу; 2. Повторить ведения мяча, совершенствование техники ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Повторить действия в атаке без мяча, действия в атаке с мячом; 4. Повторить действия в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Повторить отбор, тактику защитных действий, действия вратаря;	10	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 2.6. Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Повторение игры в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучение коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия: 1. Повторить ТБ на занятиях по волейболу и требования от обучающихся; 2. Повторить основную стойку волейболиста, технику перемещений;	10	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	3. Повторить передачи сверху, снизу. 4. Повторить атака и блокирование; 5. Повторить действия в защите, подачу и прием мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	Семестр V	*42*	
Раздел 3. Физическая культура и формирование жизненно важных умений и навыков способом применения основных популярных технологий физкультурно-спортивной деятельности. Этап совершенствования.			
Тема 3.1. Легкая атлетика.	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование видов легкой атлетики: бегу, прыжкам, метаниям, как способу развития важных физических качеств: скорость, выносливость, координация, прыгучесть, а так же волевых качеств.		1-2
	Практические занятия: 1. Провести инструктаж по технике безопасности и охране труда на занятиях легкой атлетикой. Совершенствовать упражнения на развитие выносливости, скоростно-силовых качеств; 2. Совершенствовать специальные легкоатлетические упражнения, технику бега на короткие дистанции; 3. Совершенствовать технику прыжков в длину, эстафетный бег - технику передачи палочки; 4. Повторить упражнения на развитие выносливости, бег от 2 до 4 км; 5. Совершенствовать эстафетный бег 4х100.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	*2*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 3.2. Основы физической подготовки.	**Содержание учебного материала**		
	Общая физическая подготовка, имеющая прикладную направленность. Теоретические основы построения индивидуальных программ тренировочного процесса, гигиенической гимнастики. Основы силовой подготовки.		
	Практические занятия: 1. Совершенствовать методику составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики; 2. Совершенствовать выполнение упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств; 3. Повторить методику составления индивидуальных программ с тренировочной направленностью; 4. Совершенствовать выполнение упражнений, направленных на развитие профессионально значимых физических качеств, прикладных двигательных умений и навыков.	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	2
Тема 3.3. Настольный теннис	**Содержание учебного материала**		
	Способы хвата ракетки. Основная исходная стойка и позиция, способы перемещения. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления. Совершенствование технической подготовки: видов подач и техники ударов и тактической подготовки: тактики одиночной и парной игры, тактических комбинаций. Правила игры и судейства. Одиночные и парные игры.		1-2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Практические занятия: 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису; 2. Повторить правила игры; 3. Совершенствовать тактику игры; 4. Повторить и совершенствовать технику подачи; 5. Повторить и совершенствовать технику ударов справа и слева; 6. Совершенствовать одиночную игру; 7. Совершенствовать парную игру.	6	
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	
	Семестр VI	58	
Тема 3.4. Баскетбол.	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование игры в баскетбол, как способ привития жизненно важных физических качеств, умений, навыков; развитие способностей работать в команде, командного духа, быстрого принятия решений. Воспитание, путем строгого соблюдения дисциплины и сложных, специфических правил игры. Изучение техники безопасности в игровых видах спорта.		1-2
	Практические занятия: 1. Повторить теоретическое ознакомление с игрой, изучение правил; 2. Совершенствование обучению перемещений и остановкам без мяча; 3. Совершенствование обучению ведениям, передачам и броскам мяча в кольцо; 4. Провести учебные игры с разбором ошибок; 5. Совершенствование игры «Стритбол».	8	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 3.5. Мини - футбол.	**Содержание учебного материала**		
	Совершенствование обучения игры в мини-футбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, координации движения, выносливости, меткости. Обучить работе в коллективе и командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия: 1. Инструктаж по ТБ на занятиях по мини-футболу и требования от обучающихся; 2. Совершенствовать ведения мяча, техники ударов по мячу, передачи по земле, навесные передачи, удары по мячу головой; 3. Совершенствовать действия в атаке без мяча, действия в атаке с мячом; 4. Совершенствовать действия в защите с мячом и без мяча, обводка, тактика атакующих действий; 5. Совершенствовать отбор, тактику защитных действий, действия вратаря;	8	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	2
Тема 3.6. Волейбол	**Содержание учебного материала**		
	Повторить обучение игры в волейбол, как способ развития скоростных и скоростно-силовых качеств, ловкости, координации, меткости. Обучить коллективным взаимодействиям, командному духу, спортивному этикету.		1-2
	Практические занятия. 1. Провести инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу и требования обучающихся;	8	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
	2. Совершенствовать основную стойку волейболиста, технику перемещений; 3. Совершенствовать передачу сверху, снизу. 4. Совершенствовать атаку и блокирование; 5. Совершенствовать действия в защите, подаче и приеме мяча.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	2
	Зачет: Организация занятия по одной из тем, с учетом текущих оценок, с учетом посещаемости и выполнения контрольных нормативов.	2	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия
- зал для спортивных игр с размерами 30м. на 9 м;
- зал для настольного тенниса под 9 игровых столов;
- тренажерный зал с комплексом тренажеров;
- гимнастический зал.

Оборудование учебного кабинета:
Спортивные залы
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи для мини - футбола;
- мячи для настольного тенниса;
- маты гимнастические;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- столы теннисные с наборами сеток и ракеток

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М., 2012.
2. Вайнер Э.Н. Валеология. – М., 2012.
3. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Гелецкая Л.Н., Бирдигулова И.Ю., Шубин Д.А., Коновалова Р.И. – Издательство: Сибирский федеральный университет, 2014. – (Электронная библиотечная система http://www.biblioclub.ru).

Дополнительные источники:

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.:АО "Аспект Пресс", 1995.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: Учебно-методи-ческое пособие. Лутченко Н.Г., Щеголев В.А., Волков В.Ю., и др.: – СПб.: СПбГТУ, 1999.
3. Родиченко В.С. и др. Олимпийский учебник студента: Пособие для формирования системы олимпийского образования в нефизкультурных высших учебных заведениях – 5-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2009.
4. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю.Волков, Л.М.Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. 322 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Оценка качества освоения учебной программы включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

Текущий контроль проводится в форме оценки качества изучаемых двигательных действий в виде экспертной оценки их выполнения с выявлением погрешностей в технике и рекомендациями по их устранению.

Промежуточная аттестация по дисциплине: по итогам обучения в 1 - 6 семестрах студенты получают зачет.

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по физической культуре. Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих нормативов по разработанной таблице.

В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами не более 4-5 нормативов, включая три обязательных. Оценка их выполнения определяется по среднему количеству очков, набранных во всех нормативах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Общая оценка за семестр определяется участием в сдаче не менее 3-х нормативов плюс 100 % посещения практических занятий.

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Характеристика направленности тестов	Девушки					Юноши				
	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Тест на скоростно-силовую подготовленность										
Бег – 100м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
2.Тест на силовую подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз):	60	50	40	30	20					
Подтягивание на перекладине (кол. раз)										
вес до 85кг						15	12	9	7	5
вес более 85 кг						12	10	7	4	2
3.Тест на общую выносливость: Бег 2000 м (мин.,с.)										
вес до 70 кг	10.15	10.50	11.20	11.50	12.15					
вес более 70 кг	10.35	11.20	11.55	12.40	13.15					
Бег 3000 м (мин.,с.)										
вес до 85 кг						12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
вес более 85 кг						12.30	13.10	13.50	14.40	15.30

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности студента при поступлении в вуз и физическую активность студента в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

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. Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. - основы здорового образа жизни.	Абсолютное значение сдвига в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год. Экспертная оценка качества выполнения студентами изучаемых двигательных действий.