



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
филиал бюджетного профессионального
образовательного учреждения Омской области
«Омский колледж отраслевых технологий
строительства и транспорта»
Нововаршавское городское поселение

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПЦК Общих
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
и гуманитарного профиля
ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
тер Терехова Е.В.
«29» августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора
по учебно-методической работе
БПОУ ОО «ОКОТСиТ»
Борисова Л.Н.Борилова
«___» 31.08 2018г.

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

49.02.01 Физическая культура
(углубленная подготовка)

НГП

2018 год

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура», утверждённой Департаментом государственной политики и нормативно – правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России 16.04.2008 г.

Организация-разработчик: Филиал бюджетного профессионального образовательного учреждения Омской области «Омский колледж отраслевых технологий строительства и транспорта», Нововаршавское городское поселение.

Разработчик:

ФБПОУ ОО «ОКОТСиТ», НГП
(место работы)

преподаватель
(занимаемая должность)

Тарасов А.В.
(ФИО)

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	17
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	18

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 «Физическая культура», входящей в состав укрупненной группы специальностей 49.00.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ, с получением среднего общего образования.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина входит в общеобразовательную подготовку и является базовым общеобразовательным предметом.

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

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

- 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 изучения учебной дисциплины обучающийся должен

знать/понимать:

- 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;

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 препятствия 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;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Изучение данной дисциплины способствует формированию у студентов следующих общих и профессиональных компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
- ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
- ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
- ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
- ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 234 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	234
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
В том числе:	
практические занятия	113
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	117
в том числе:	
Работа со справочной литературой, основные требования в легкоатлетических упражнениях и массовых видах спорта, составление алгоритма общения, поиск интернет-информации.	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.	Объем часов	Уровень усвоения
Раздел 1 Легкая атлетика		48	
Тема 1.1. Легкая атлетика и основа знаний.	Легкая атлетика и основа знаний. Современное состояние физической культуры и спорта. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Легкая атлетика решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления.	48	2
1	Техника безопасности на уроках. Гигиена врачебный контроль. Социально-биологические основы физкультуры и спорта. Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.	2	
Контрольные работы		0	
Практические занятия		22	
1	Совершенствование техники отталкивания в беге и прыжках. Легкоатлетические упражнения индивидуальная техника в совершенствование навыков при беге и выполнение прыжков. Способы приземления. Упражнения на вестибулярный аппарат.	2	
2	Совершенствование спринтерского бега. Высокий старт. Особенности выполнения двигательных действий. Спортивный разгон. Развитие скорости.	2	
3	Совершенствование спринтерского бега. Низкий старт. Ускорение на	2	

	отрезке до 200 метров. Старт с колодок и без.		2
4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Спортивный разгон. Технические приемы выполнения. Самосовершенствование. Распределения силовых качеств.	2	
5	Совершенствование бега на длинные дистанции. Силовой бег, развитие выносливости. Самоконтроль, проверка возможностей у студентов.	2	
6	Кроссовая подготовка. Бег 3000 м. на результат. Силовой бег. Отрезки от 1500-3000 м. Совершенствование техники дыхания при беге, развитие выносливости. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	2	
7	Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Легкоатлетические упражнения индивидуальная техника при выполнении броска. Достижение наилучшего результата.	2	
8	Совершенствование техники прыжка в длину с места на результат. Легкоатлетические упражнения индивидуальная техника, способы приземления. Упражнения на вестибулярный аппарат.	2	
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега на результат. Техника отталкивания. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	2	
10	Эстафетный бег 4*100 метров, 4*400. Выносливость, распределения силовых качеств. Передача палочки.	2	
11	Челночный бег на результат. Спортивный разгон. Особенности выполнения двигательных действий.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа студента Выполнение реферата по одной из тем: «Совершенствование спринтерского бега», «Совершенствование техники метания гранаты на дальность», «Техника бега на короткие и длинные дистанции», «Олимпийские виды спорта по легкой атлетики», «Правила передачи эстафетной палочки в коридорах». Выполнение презентаций по темам: «Бег с препятствиями», «Техника выполнения тройного прыжка», «Эстафетный бег», «Марафонские дистанции», «Лучшие легкоатлеты региона», «Известные легкоатлеты России», «Виды прыжков в длину », «История развития легкой атлетики в Омской области».	24	2
Раздел 2 Волейбол		54	2
Тема 2.1 Волейбол и основы гигиены в игровых	Волейбол и основы гигиены в игровых видах спорта. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча, нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя	54	

видах спорта.	прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков.			2
	Лабораторные работы		0	
	Контрольные работы		0	
	Практические занятия		27	
	1	Беседа о гигиене тела. Совершенствование и обучение техники передвижения. Обсуждение оздоровительных и профилактических задач. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Исходное положение (стойки у игроков), прыжки, действия в зонах.	2	
	2	Совершенствование техники приемов и передач мяча. Прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой.	2	
	3	Совершенствование техники приемов и передач мяча на позиции либеро. Закрепление и совершенствование навыков по приему мяча двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону. Действия разыгрывающего. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	2	
	4	Совершенствование подачи мяча по зонам. Сдача контрольного норматива. Перемещения, передача, подача, нападающий удар.	2	
	5	Совершенствование защитных действий (одиночное и вдвоем). Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди и животе. Игра под сеткой.	2	
	6	Совершенствование защитных действий (страховки). Игра в зонах, действия страхующего.	2	
	7	Совершенствование защитных действий (Игра под сеткой). Игра под сеткой. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	2	
	8	Совершенствование техники нападения с 1 линии. Игра под сеткой. Действия разыгрывающего. Нападающий удар.	2	
	9	Совершенствование техники нападения с 2 линии. Передачи мяча под сетку и вторую зону отвлекающие передачи при нападении.	2	

	10	Совершенствование техники нападения 2 темпом. Игра в 2 приема, передача на нападающей удар из зоны защиты.	2	
	11	Совершенствование блокировки нападающего удара. Игра под сеткой. Действия блокирующего.	2	
	12	Совершенствование блокировки нападающего удара игра в двойках. Блокировка нападающего удара по двойкам под сеткой, страховка. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	2	
	13	Правила соревнований, судейство. Сдача контрольного норматива. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Общие требования по количеству игроков, площадка, действия судей, судейство. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение рефератов по темам: «Действия разыгрывающего в волейболе», «Техника безопасности во время игры в волейбол», «Блокировка нападающего удара», «Подача мяча по зонам», «Техники нападения 2 темпом». Выполнение презентаций по темам: «Современные оздоровительные системы физического воспитания», «Отвлекающие передачи при нападении», «Развитие быстроты при низкой передачи», «Лучшие команды России по волейболу», «Лучшие волейболисты Омской области», «Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия».		27	
	Дифференцированный зачет		1	
	Первый семестр		102	
Раздел 3 Гимнастика			32	
Тема 3.1 Гимнастика строевые упражнения.	Гимнастика строевые упражнения. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с, гантелями, гирей, штангой, с собственным весом, на тренажерах комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.		32	2
	1	Беседа о гигиене тела. Утренняя зарядка. Обще развивающие упражнения. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального	2	

	здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		2
	Контрольная работа	0	
	Практические занятия	14	
1	Совершенствование строевых упражнений. Сдача контрольного норматива. Перемещения и передвижения по залу. Одновременное дробление повороты в движении.	2	
2	Развитие силовых способностей в атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Упражнения с гантелями, в паре с портерном, с чередованием напряжения и расслабления.	2	
3	Развитие выносливости и координации. Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах. Упражнения коррекции нарушений осанки. ОРУ на брусках и бревне. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.	2	
4	Освоение висов в атлетической гимнастики. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах, работа на перекладине и у гимнастической стенки, упоры.	2	
5	Совершенствование акробатических упражнений в атлетической гимнастики. Прыжки, кувырки, упражнения с мячом, на бревне. Подъем разгибом.	2	
6	ОРУ на различные группы мышц. Упражнения для коррекции зрения, комплексы вводной и производственной гимнастики. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.	2	
7	Развитие гибкости. Упражнения у гимнастической стенки на пресс и растяжку, проверка растяжки из упора сидя.	2	

	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение рефератов по темам: «Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах», «Техника безопасности во время занятий», «Атлетическая гимнастика», «Развитие силовых способностей в атлетической гимнастики», «Развитие выносливости и координации», «Развитие гибкости в спортивной гимнастики». Выполнение презентаций по темам: «Комплексы вводной и производственной гимнастики», «Воспитание бережного отношения к собственному здоровью».	16	2
Раздел № 4 Баскетбол		32	2
Тема 4.1 Баскетбол. Совершенствование игровой техники.	Баскетбол. Совершенствование игровой техники. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.	32	2
	Лабораторные работы.	0	
	Контрольная работа	0	
	Практические занятия .	16	
	1 Совершенствование и техники передвижений, перемещений. Осуществление творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой.	2	
	2 Совершенствование поворотов, ловли и передачи мяча. Ловля, ведение, броски в корзину (с места). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	2	
	3 Совершенствование техники ведения мяча. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Попеременное ведение, ведение на отрезках ОРУ с мячом и блокирующим.	2	
	4 Совершенствование техники бросков по кольцу. Броски мяча по зонам, штрафной бросок, броски в движении.	2	
	5 Совершенствование техники бросков по кольцу. Сдача контрольного норматива. Броски мяча по зонам, штрафной бросок на результат, броски в движении в зоне защиты. Тройной шаг.	2	2
	6 Совершенствование техники зонной защиты.	2	

		Игра 2 * 2 Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Вырывание и выбивание приемы овладения мячом		
	7	Совершенствование техники зонной защиты. Игра 2 * 3. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в защите. Перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	
	8	Совершенствование техники нападения, правила игры, судейство. Сдача контрольных нормативов. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка и требования безопасности.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение рефератов по темам: «Техника безопасности во время игры в баскетбол», «Командные технико-тактические действия», «Техники бросков по кольцу». Выполнение презентаций по темам: «Тройной шаг», «Комплексы приемов применяемых против броска», «Лучшие команды России по баскетболу», «История создания игры», «Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта».		16	2
Раздел № 5 Обще физическая подготовка (ОФП)			28	
Тема 5.1 Обще физическая подготовка. Основы индивидуальных тренировочных занятий.	Обще физическая подготовка. Основы индивидуальных тренировочных занятий. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с, гантелями, гирей, штангой, с собственным весом, на тренажерах комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп.			2
	Лабораторные работы.		0	
	Контрольная работа		0	
	Практические занятия .		28	
	1	Совершенствование ОРУ направленных на развитие прыгучести и координации. ОРУ на бревне, приседания, подскоки, амплитудные махи ногами. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.	2	
	2	Совершенствование ОРУ направленных на развитие координации. ОРУ	2	2

		на матах, приседания, подскоки, амплитудные махи ногами. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества.		
	3	Совершенствование ОРУ направленные на развитие скоростных качеств. Специально подобранные беговые упражнения на развития скорости. Ускорения на отрезки до 100 м.	2	
	4	Совершенствование прикладной физической подготовки. Ускорения, ОРУ на отрезки до 30 м. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. Страховка. Преодоление полосы препятствий.	2	
	5	Совершенствование ОРУ направленных на развитие выносливости. Бег отрезка от 500м. до 1000м. ОРУ на тренажерах. Преодоление искусственных и естественных препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.	2	
	6	Совершенствование ОРУ направленных на развитие силовых качеств. Упражнения с чередованием нагрузок.	2	
	7	Совершенствование ОРУ направленных на развитие скоростно-силовой подготовки. Сдача контрольных нормативов. ОРУ с партнером. Броски мяча на дальность. 6 минутный бег.	2	
	Внеаудиторная самостоятельная работа Выполнение рефератов по темам: «Техника безопасности во время выполнения упражнений», «Современные оздоровительные технологии», «ОРУ направленные на развитие координации», «ОРУ с партнером на развитие выносливости», Выполнение презентаций по темам: «Скоростно-силовая подготовка спортсменов », «Комплексы развивающих упражнений на плечевой пояс », «Развитие выносливости через ОРУ», «Обще методические указания во время упражнений», «Особенности общей физической подготовки для игроков команд из массовых видов спорта».		14	2
Раздел №6 Гандбол			40	2
Тема 6.1 Гандбол основы и игровая практика.	Гандбол основы и игровая практика. Попеременное ведение мяча руками, передачи верхние с отскоком от пола. Верхний и нижний прием мяча Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры,		40	

	техника безопасности игры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Финт перемещением. Финт броском- выполнить уход. Действия трёх нападающих против двух защитников. Скоростное внешнее взаимодействие трёх игроков. Позиционное нападение 3:3 с крайними у 6-метровой линии. Позиционное нападение 3:3 с крайними у 9-метровой линии..		2
	Лабораторные работы.	0	
	Контрольная работа	0	
	Практические занятия.	20	
1	Обучение и совершенствование техники передвижений, перемещений. Ведение мяча, перемещения по площадке, тройной шаг.	2	
2	Обучение и совершенствование поворотов, ловли и передачи мяча. Попеременное ведение мяча руками, передачи верхние с отскоком от пола. Верхний и нижний прием мяча.	2	
3	Совершенствование техники ловли мяча двумя руками при активном сопротивлении. Действия атакующих и защитников во время игры. Перемещения в парах по площадке. Скрытые передачи.	2	
4	Совершенствование техники ведение мяча многоударное в движении по прямой. Совершенствование техники ведения мяча. Отскоки мяча на разных видах покрытий площадки.	2	
5	Совершенствование блокирования мяча двумя руками сверху на месте, в прыжке. Действия блокирующих в игре. Техника зонной защиты.	2	
6	Совершенствование блокирования игрока с мячом и без мяча. Действия блокирующих в игре. Техника зонной защиты. Прижимания . Правила блокировки.	2	
7	Совершенствование техники зонной защиты 2 * 3. 3 * 3. . Быстрые перемещения в защиту. Действия в 9 метровой зоне. Командно-тактические действия при защите. Разбор игроков. Блокировка удара. Правила поведения на площадке.	2	
8	Совершенствование техники нападения, правила игры, судейство. Сдача контрольных нормативов. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия. Правила игры, техника безопасности игры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	2	
9	Сдача контрольных нормативов по системе ФСК ГТО Стрельба из пневматического оружия, метания гранаты, ядра. Подготовка к	2	

	соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ФСК ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.		
	Внеаудиторная самостоятельная работа: Выполнение рефератов на темы: «Состояние и развитие гандбола в России», «Влияние физических упражнений на организм спортсмена», «Основы техники игры и техническая подготовка», «Лучшие команды по гандболу России». Выполнение презентаций по темам: «Правила игры в гандбол», «Тактика игры при нападения в гандболе», «Техника передвижения по площадке», «Передачи в гандболе», «Тактика тактические действия в гандболе», «Виды финтов в гандболе», «Действия нападающих в гандболе», «Действия защитников в гандболе», «Техника выполнения броска с 9-метровой линии».	20	
	дифференцированный зачет	2	
	Второе полугодие	132	
	Всего	234	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств)
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины осуществляется в спортивном зале, на стадионе
Оборудование учебного помещения: спортивный инвентарь (мячи, гири, шахматы, часы шахматные, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, бруссы, гимнастические козлы, кони и др.):

Технические средства обучения: мультимедиапроектор, ноутбук.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
2. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2016.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2016.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2016.
3. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2014.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2015.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2014.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2013.
8. Туревский ИМ Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2014.
9. Хрущев СВ. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2013.

Интернет-ресурсы:

1. Российский общеобразовательный портал [www. School.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
2. Российское образования федеральный портал <http://www.edu.ru>
3. Сообщество преподавателей и мастеров профессионального образования <http://www.profobrazovanie.org>
4. Уроки.нет <http://www.uroki.net/docmat.htm>

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

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

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;	Выполнение индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет.
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни;	Выполнение индивидуальных заданий. Дифференцированный зачет.
Формируемые общие компетенции:	Формы и методы контроля и оценки результатов сформированности ОК
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. 3-1 Знает основные направления и функции осваиваемой профессиональной деятельности 3-2 Знает внешние и внутренние возможности для раскрытия своих профессиональных интересов (кружки, конкурсы, предметные декады) У-1 Умеет выполнять профессиональные функции и реализовывать основные направления профессиональной деятельности У-2 Умеет использовать внутренние и внешние ресурсы для реализации своих профессиональных интересов	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. Самостоятельная работа по поиску информации по профессии (Интернет)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. 3-1 Знает решения типовых профессиональных задачами 3-2 Знает способы и критерии оценки эффективности и качества решения профессиональных задач У-1 Умеет планировать собственную деятельность, подбирать ресурсы и методы решения типовых профессиональных задач У-2 Умеет сопоставить собственную деятельность с предложенными критериями эффективности и качества О-3 Имеет опыт оценки собственной деятельности при решении профессиональных	Рациональное планирование деятельности, исходя из целей и способов ее достижения. Наблюдение.

задач	
ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. 3-1 Знает различия стандартных и нестандартных ситуациях 3-2 Знает алгоритм принятия решения в стандартных и нестандартных ситуациях У-1 Умеет различать стандартные и нестандартные ситуации У-2 Умеет принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в соответствии с алгоритмом О-2 Имеет опыт принятия решения стандартных и нестандартных ситуаций	Наблюдение за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами 31 Знает особенности и специфику делового общения в коллективе, команде, с руководством и клиентами 32 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет выбирать стиль общения с коллегами, руководством и клиентами О2 Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Наблюдение.
ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса. 3-1 Знает степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) У-1 Умеет оценить степень собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными) О-1 Имеет опыт оценивания собственной ответственности за результат выполнения задания командой (подчиненными)	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. 3-3 Знает алгоритм проектирования программы профессионального и личностного развития У-3 Умеет проектировать программу профессионального и личностного развития О-3 Имеет опыт проектирования программы профессионального и личностного развития	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей,	Анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе

содержания, смены технологий 3-2 Знает возможности применения инновационных технологий в профессиональной деятельности У-2 Умеет подбирать инновационные технологии для осуществления профессиональной деятельности О-2 Имеет опыт нахождения информации о современных технологиях в профессиональной деятельности	освоения образовательной программы.
ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). 3-1. Знает способы профилактики травматизма, и обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). У-1. Умеет планировать способы профилактики травматизма, обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (воспитанников). О-1. Имеет опыт демонстрации способностей вести профилактику травматизма и пропаганду здорового образа	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы..
ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм. 3-1. Знать правовые нормы, регулирующие профессиональную деятельность У-1. Уметь строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм О-1. Имеет опыт демонстрации способностей строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм	Наблюдение и анализ результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы. и оценка планов, конспектов мероприятий
ОК 12. Владеть базовыми и новыми видами физкультурно-спортивной деятельности. 31 Знает особенности и специфику физкультурно-спортивной деятельности. 32 Знает формы и методы индивидуального и группового взаимодействия У1 Умеет работать с разными категориями используя различные методы подготовки. О2 Имеет опыт взаимодействия для решения профессиональных задач.	Самостоятельные и практические работы в группах, парах. Наблюдение.