

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Макаров Алексей Владимирович
Должность: И.о. директора технологического колледжа
Дата подписания: 29.01.2024 11:46:22
Уникальный программный ключ:
7f14295cc243663512787ff1135f9c1203eca75d



МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ –
МСХА имени К.А. ТИМИРЯЗЕВА»**
(ФГБОУ ВО РГАУ – МСХА имени К.А. Тимирязева)

УТВЕРЖДАЮ
И.о. проректора по УМиВР



Е.В. Хохлова

2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 44.02.03 Педагогика дополнительного образования

Москва, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы: реализация на основе ФГОС среднего общего образования в пределах программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.03 Педагогика дополнительного образования.

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в Общеобразовательный учебный цикл из обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Рабочая программа направлена на достижение личностных и метапредметных результатов обучения, выполнение требований к предметным результатам обучения.

1.2 Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

Рабочая программа ориентирована на достижение следующих результатов:

личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной

деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметные:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|----------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 118 |
| в том числе: | |
| -по видам учебных занятий: | |
| Лекции, уроки | |
| Практические занятия | 118 |
| Консультации | - |
| Самостоятельная работа | - |
| Промежуточная аттестация в форме другие формы контроля (1 семестр); дифференцированного зачета (2 семестр). | - |

2.2. Тематический план и содержание общеобразовательной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) (если предусмотрены), иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 30 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Практическое занятие № 1-3 Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по выражу на стадионе. | 6 | 2-3 |
| Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Практическое занятие № 4-6 Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции. Особенности пробегания виражей. | 6 | 2-3 |
| Тема 1.3. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Практическое занятие № 7-9 Техника бега: старт, стартовое ускорение; бег на различных участках, бег на пересеченной местности, финиширование. | 6 | 2-3 |
| Тема 1.4. Прыжки в длину | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 10-11 Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. | 4 | 2-3 |

| | | | |
|--|--|-----------|-----|
| | <p>Приземление: подготовка к приземлению. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка в высоту способами: «прогнувшись», «перешагивание», «ножницы», перекидной. Фазы прыжков.</p> | | |
| Тема 1.5. Метание гранаты, толкание ядра | Содержание учебного материала | 4 | |
| | <p>Практическое занятие № 12-13 Техника выполнения толкания ядра: Держание снаряда: держание ядра. Подготовительная фаза к разбегу: замах и группировка. Финальное усилие: вылет снаряда, отрыв ядра, работа туловища. Фаза торможения: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног. Техника выполнения метания гранаты: Держание снаряда: держание гранаты, способы держания. Разбег: предварительный разбег, отведения гранаты, заключительная часть разбега. Финальное усилие: работа туловища, рук, ног, отрыв снаряда, вылет снаряда. Торможение: сохранение равновесия, перескок, работа туловища, рук, ног.</p> | 4 | 2-3 |
| Тема 1.6. Сдача контрольных нормативов | Содержание учебного материала | 4 | |
| | <p>Практическое занятие № 14-15 Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания гранаты; - применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров - прыжки в длину - прыжки в высоту - толкание ядра - метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)</p> | 4 | 2-3 |
| Раздел 2. Гимнастика | | 22 | |
| Тема 2.1. Строевые и общеразвивающие упражнения | Содержание учебного материала | 4 | |
| | <p>Практическое занятие № 16-17 Методика обучения строевым и общеразвивающим упражнениям; - основные понятия о строе, строевые приемы; - выполнение команды, строевые построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание, общеразвивающие упражнения вдвоем, на гимнастической стенке и скамейке, с гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями. Классификация общеразвивающих упражнений, основные задачи, решаемые с помощью ОРУ, положение рук, ног, туловища и движения ими, обучение ОРУ, способы проведения ОРУ, строевые упражнения.</p> | 4 | 2-3 |

| | | | |
|--|--|----------|-----|
| Тема 2.2. Прикладные упражнения | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 18-19 Характеристика и основные задачи прикладных упражнений. Классификация прикладных упражнений. Методика проведения прикладных упражнений. Упражнения, входящие в группу прикладных упражнений; выполнение прикладных упражнений, лазание по канату в два и три приема. Прикладные упражнения: ходьба и бег, упражнения в равновесии, упражнения в лазании: в два и три приема, с грузом или партнером; упражнения в перелазании и в преодолении препятствий, упражнение в метание и ловле, упражнение в поднимании переноске груза, простые прыжки. | 4 | 2-3 |
| Тема 2.3. Акробатические упражнения | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 20-21 Методика обучения акробатических упражнений - выполнение акробатических упражнений в объеме программы, отработка и совершенствование акробатической связки. Группировки, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев, кувырок назад, кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках, из стойки ноги врозь наклон назад «мост» с помощью, стойка на голове согнув ноги, длинный кувырок, стойка на голове, из упора присев силой стойка на голове, с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком, кувырок вперед через препятствие высотой 90см, стойка на руках махом одной и толчком другой, переворот в сторону, кувырок назад через стойку на руках с помощью. | 4 | 2-3 |
| Тема 2.4. Упражнения на гимнастических снарядах | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 22-23 Методика выполнения на гимнастических снарядах, характеристика и назначение упражнений на снарядах; - выполнение упражнений на гимнастических снарядах, переход от умений отдельных упражнений в связке, композиций и тренированность до автоматизма Упражнение на брусках: 1. Размахивания (в упоре, в упоре на руках). 2. Подъем махом (вперед). 3. Стойка на плечах (из седа ноги врозь - силой). 4. Кувырок вперед из стойки на плечах (из седа ноги врозь). 5. Соскок: махом вперед, кругом махом назад, соскок боком. Опорные прыжки: 1. Прыжок ноги врозь через козла в ширину. 2. Прыжок «согнув ноги». 3. Прыжок ноги врозь через коня в ширину. Упражнение на перекладине (низкая): 1. Подъем переворотом махом одной и толчком другой. 2. Перемахи. | 4 | 2-3 |

| | | | |
|---|---|-----------|-----|
| | 3. Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой). Соскок махом вперед и махом назад. | | |
| Тема 2.5. Сдача контрольных тестов по гимнастике | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Практическое занятие №24-26 Методика обучения ОРУ и строевым упражнениям, прикладным упражнениям, акробатических упражнений и на гимнастических снарядах; - применение техники строевых и ОРУ, прикладных упражнений, акробатических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах. Сдача контрольных тестов по гимнастике: - строевые и ОРУ - прикладные упражнения - акробатические упражнения -упражнения на гимнастических снарядах (упражнения на брусьях, опорные прыжки, упражнения на перекладине). Другие формы контроля. | 6 | 2-3 |
| Раздел 3 Лыжная подготовка | | 18 | |
| Тема 3.1. Попеременные техники ходов | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 27-28 Техника и методика обучения попеременным классическим ходам; - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению. | 4 | 2-3 |
| Тема 3.2. Одновременные техники ходов. Переходы | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Практическое занятие № 29-31 Техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному одношажному ходу. | 6 | 2-3 |

| | | | |
|--|--|----------|-----|
| | Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой. | | |
| Тема 3.3. Техника подъемов и спусков на лыжах | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 32 Методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> • скользким шагом • ступающим шагом • «полуелочкой» • «елочкой» • «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа. | 2 | 2-3 |
| Тема 3.4. Техника торможения и поворотов на лыжах | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 33-34 Методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> • торможение «полуплугом» • торможение упором • торможение боковым соскальзыванием • торможение палками • торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием вокруг носков лыж • поворот переступанием вокруг пяток лыж • поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево • поворот махом через лыжу вперед • поворот прыжком с опорой на палки • поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): <ul style="list-style-type: none"> • поворот переступанием • поворот упором • поворот «плугом» | 4 | 2-3 |

| | | | |
|--|---|-----------|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> поворот на параллельных лыжах | | |
| Тема 3.5. Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Практическое занятие № 35 Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: <ul style="list-style-type: none"> подъемов и спусков торможения и поворотов прохождение дистанции девушки до 3 км, юноши 5 км. | 2 | 2-3 |
| Раздел 4. Нетрадиционные виды гимнастики | | 10 | |
| Тема 4.1. Атлетическая гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 36-37 Основные направления атлетической гимнастики, методика и распределение силовой нагрузки на занятиях атлетической гимнастики; - составление комплекса по атлетической гимнастики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся; - применение кругового метода тренировки; - работа с отягощениями (гантели, штанга, гири). Массово - оздоровительное и спортивное направление атлетической гимнастики. Общие закономерности силовой тренировки в атлетической гимнастики. Условия организации занятий атлетической гимнастикой. Особенности питания в процессе занятий атлетической гимнастики. Восстановление в атлетической гимнастике. | 4 | 2-3 |
| Тема 4.2. Дыхательная гимнастика | Содержание учебного материала | 2 | |
| | Практическое занятие № 38 Методика дыхательной гимнастики; - классические методы дыхания; - применение правильного дыхания на уроках физической культуры. Дыхательные упражнения йогов. Методика дыхательной гимнастики Лобановой – Поповой, Стрельниковой, Бутейко. | 2 | 2-3 |
| Тема 4.3. Стретчинг гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | |
| | Практическое занятие № 39-40 Методика стретчинг – гимнастики - применение комплексов стретчинг- гимнастики на уроках физической культуры. Правила выполнения упражнений стретчинга. Тонический стретчинг. Тесты на подвижность суставов. | 4 | 2-3 |

| Раздел 5. Спортивные игры | | 38 | |
|--|---|-----------|-----|
| Тема 5.1. Волейбол. Теоретические сведения. Подачи. Передачи мяча. Перемещения и стойки | Содержание учебного материала | 6 | |
| | <p>Практическое занятие № 41-43 История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки. Обучение передачам мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками сверху • назад, стоя спиной к цели <p>Обучение подачам мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • нижняя прямая • верхняя прямая • в прыжке <p>Обучение приему мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. Обучение перемещениям и стойкам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения • упражнения по технике <p>Обучение блокированию мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения • упражнения по технике <p>Обучение атакующим ударам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • подводящие упражнения • упражнения по технике | 6 | 2-3 |
| Тема 5.2. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите | Содержание учебного материала | 4 | |
| | <p>Практическое занятие № 44-45 Техника и тактика игры в нападении и защите. - применение техники игры в нападении и защите. тактика игры в нападении: индивидуальные командные действия. тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям в нападении - обучение командным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям - обучение командным тактическим действиям - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите</p> | 4 | 2-3 |

| | | | |
|---|---|-------------------|-------------|
| Тема 5.3. Сдача контрольных тестов по волейболу | Содержание учебного материала Практическое занятие № 46 Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча - контрольные игры | 2 2 | 2-3 |
| Тема 5.4. Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты. | Содержание учебного материала Практическое занятие № 47-49 История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой Передача мяча: - двумя руками от груди - двумя руками сверху - двумя руками снизу - одной рукой от плеча - одной рукой от головы - одной рукой «крюком» - одной рукой снизу - одной рукой сбоку - скрытая передача мяча за спиной Ведение мяча: - с высоким отскоком - с низким отскоком Броски в корзину (двумя руками): - сверху (в прыжке) - от груди - снизу - сверху вниз (в прыжке) - добивание Броски в корзину (одной рукой) | 6 6 | 2-3 |

| | | | |
|--|--|----------|-----|
| | <ul style="list-style-type: none"> - сверху (в прыжке) - от плеча - снизу - сверху вниз - добивание <p>Техника защиты</p> <p>Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты.</p> <p>Техника овладения мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вырывания мяча - перехват мяча - вбивание мяча (из рук соперника, при ведении) | | |
| Тема 5.5. | Содержание учебного материала | 4 | |
| Тактика игры: тактика нападения, тактика защиты | <p>Практическое занятие № 50-51</p> <p>Методика обучения тактике игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение тактическим действиям в нападении - обучение тактическим действиям в защите <p>Тактика нападения</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - действия игрока без мяча - действия игрока с мячом <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков <p>Тактика защиты</p> <p>Индивидуальные действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - действия против игрока без мяча - действия против игрока с мячом <p>Групповые действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие двух игроков - взаимодействие трех игроков | 4 | 2-3 |
| Тема 5.6. Сдача | Содержание учебного материала | 2 | |

| | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------|
| <p>контрольных нормативов по баскетболу</p> | <p>Практическое занятие № 52 Применять технику игры: -техника нападения и техника защиты Применять тактику игры: -тактика нападения и тактика защиты Сдача нормативов: -ведение мяча -штрафные броски на попадание -броски по корзине после ведения мяча (слева, справа, от щита)</p> | <p>2</p> | <p>2-3</p> |
| <p>Тема 5.7. Футбол. Теоретические сведения. Техника игры.</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 53-55 История развития футбола. Правила игры. Техника безопасности. Знать технику игры. Общие понятия и классификация тактики. Применять технику игры на занятиях физической культуры. Техника игры. Техника передвижения: - бег - прыжки - остановки - повороты Удары по мячу (ногой): - внутренней стороной стопы - внутренней частью подъема - средней частью подъема - внешней частью подъема - носком - пяткой - по неподвижному мячу - по катящему мячу - по летящему мячу Удары по мячу (головой): - серединой лба без прыжка и прыжке - серединой лба с поворотом - боковой частью лба - в падении Останки мяча (ногой): - внутренней стороной стопы - подошвой - подъемом - бедром</p> | <p>8</p> <p>6</p> | <p></p> <p>2-3</p> |

| | | | |
|------------------|--|----------|--|
| | <p>Остановки мяча (с переводом):</p> <ul style="list-style-type: none"> - перевод мяча внутренней частью подъема - перевод мяча внешней частью подъема <p>Остановка грудью. Остановка головой.</p> <p>Ведение мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешней частью подъема - средней частью подъема - внутренней частью подъема - носком - внутренней стороной стопы <p>Обманные движения (финты):</p> <ul style="list-style-type: none"> - «уходом» - «ударом» ногой - «ударом» головой - «остановкой» ногой - «остановкой» туловищем - «остановкой» головой <p>Отбор мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в выпаде - в подкате - толчком плеча <p>Техника вратаря:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля - отбивание - переводы - броски | | |
| Тема 5.8. | Содержание учебного материала | 4 | |

| | | | |
|--|--|-----|-----|
| Тактика игры: тактика нападения и тактика защиты | Практическое занятие № 56-58 Знать тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики. Применять тактику игры: тактика нападения и тактика защиты. Тактика игры Тактика нападения: - индивидуальная (тактические действия) - групповая (комбинации) - командная (системы) Тактика защиты: - индивидуальная (тактические действия) - групповая (противодействия комбинациям) - командная (системы) Функции игроков: - вратаря -игроки линии защиты - игроки средней линии - игроки линии нападения Групповая и командная тактика. | 6 | 2-3 |
| Тема 5.9. Сдача контрольных нормативов по футболу | Содержание учебного материала Практическое занятие №59 Знать историю развития футбола. Правила игры. Технику безопасности. Технику и тактику игры в футбол. Общие понятия и классификация тактики и техники игры. Применять тактику игры: - тактика нападения и тактика защиты Применять технику игры на занятиях физической культуры. -ведение мяча на время - удары с места по воротам - удержание мяча на время при игре в квадрат | 2 | |
| | Промежуточная аттестация - дифференцированный зачет | 2 | |
| Итого по дисциплине: | | 118 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. - ознакомительный (узнавание изученных объектов, свойств);
2. - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции, методическим рекомендациям или под руководством преподавателя);

2.3 Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся

| Содержание обучения | Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) |
|--|---|
| Теоретическая часть | |
| 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении | Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. |
| 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной |
| 3. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом. | Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности. |
| 4. Средства физической культуры в Регулировании работоспособности | Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности. |
| Практическая часть | |
| 1. Легкая атлетика. | Освоение техники беговых упражнений (бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 3x10 м., равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с места, |
| 2. Гимнастика | Строевые упражнения. Обучение техники силовых упражнений. Развитие силовых качеств, гибкости, пластики, координации. Прыжки на скакалке, пресс. Выполнение контрольных упражнений. Техника акробатических акробатических элементов в связке. Выполнение контрольного норматива в технике выполнения |

| | |
|--------------------|---|
| 3. Спортивные игры | <p>Техника безопасности на занятиях по волейболу. Техника и правила игры и судейства в волейболе и в баскетболе.</p> <p>Верхняя, нижняя подача. Прием и передача мяча. Техника ведения мяча. Стойки защитника, выбивание и вырывание мяча. Бросок в кольцо. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных нормативов.</p> |
|--------------------|---|

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

При реализации образовательной программы по направлению подготовки 44.02.03 Педагогика дополнительного образования используются следующие компоненты материально-технической базы для изучения дисциплины.

Спортивно -оздоровительный комплекс. Универсальный игровой зал:

Волейбольные мячи, волейбольные сетки, волейбольные стойки;

Баскетбольные мячи, оборудование для игры в баскетбол;

Футбольные мячи, оборудование для игры в мини-футбол.

– малый спортзал (зал борьбы);

– помещение, оборудованное под зал аэробики;

– бассейн;

Оборудование для занятий плаванием (плавательные доски, колобашки, резиновый эспандер, лопатки большие, лопатки малые, ласты, моноласты, ворота для водного поло .

Стрелковый тир (возможен электронный) или место для стрельбы по адресу ул. Лиственничная аллея, д. 12Б

Помещение для самостоятельной работы обучающихся, аудитория 6, с выходом в сеть «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду университета по адресу ул. Прянишникова д.14 стр. 6 учебный корпус 21, специализированная мебель: столы ученические – 6 шт., стулья – 12. Технические средства обучения и материалы: Персональные компьютеры с выходом в интернет – 6 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся – Центральная научная библиотека имени Н.И. Железнова по адресу Лиственничная аллея, 2, корп. 1, – читальные-компьютерные залы (на 50 посадочных мест) с выходом в интернет.

Перечень не обходимых комплектов лицензионного программного обеспечения.

Microsoft Office (Microsoft Office Excel, Microsoft Office Word, Microsoft Office PowerPoint, Microsoft Access 2007),Операционная система Microsoft Windows 10, ZIP, Google Chrome, Adobe Reader, Skype, Microsoft Office 365, Антивирус Касперский.

3.2. Учебная литература и ресурсы информационно-образовательной среды университета, включая перечень учебно-

методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебники практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 191 с. — (Профессиональное образование). Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].
2. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Дополнительные источники:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование) — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

Учебно-методические материалы:

1. Методические указания к практическим/лабораторным работам (Электронный ресурс)/ Коровин Ю.И., Горохов Д.В., – Москва: РГАУ-МСХА, 2021 – ЭБС –«РГАУ-МСХА»

Интернет – ресурсы

Электронно-библиотечная система РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева (далее ЭБС) сайт www.library.timacad.ru

Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» - <https://cyberleninka.ru/>

Сетевая электронная библиотека аграрных вузов - <https://e.lanbook.com/books>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| <p>личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; - сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; - приобретение личного опыта творческого использования профессионально – оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно – смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью; - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; - готовность к служению Отечеству, его защите; <p>метапредметные:</p> | <p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тестирование физических качеств; - сдача нормативов; - выполнение практической работы. <p>Промежуточная аттестация в форме:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 семестр – другие формы контроля 2 семестр – дифференцированный зачёт. <p>Метод проведения промежуточной аттестации - выполнение контрольных нормативов.</p> |

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметные:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении

**Контрольно-оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОУД.06 Физическая культура**

1.1. Форма промежуточной аттестации

- Другие формы контроля (1 семестр)
- дифференцированный зачет (2 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти балльная шкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пяти балльной шкалы учета результатов в пяти балльную оценочную шкалу:

| Оценка | Количество баллов, набранных за выполнение практического задания |
|---------------------|---|
| Оценка «зачтено» | 3-5 |
| Оценка «не зачтено» | ≤ 2,9 |

| Оценка | Количество баллов, набранных за выполнение практического задания |
|--------------------------------|---|
| Оценка 5 «отлично» | 4,6-5 |
| Оценка 4 «хорошо» | 3,6-4,5 |
| Оценка 3 «удовлетворительно» | 3-3,5 |
| Оценка 2 «неудовлетворительно» | ≤ 2,9 |

1.3. Контрольно-оценочные средства

1.3.1 Задание:

Задания для Зачета: выполнение контрольных нормативов

1. Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

| № п/п | Задания практического характера (вид упражнений) | Критерии оценки | | | | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|---------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 60 метров | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 10.0 | 10.2 | 10.4 |
| 2 | Бег 100 метров | 14.4 | 14.8 | 15.5 | 16.5 | 17.2 | 18.2 |
| 3 | Бег 2000 метров | - | - | - | 10.20 | 11.15 | 12.10 |
| 4 | Бег 3000 метров | 12.40 | 13.30 | 14.30 | - | - | - |
| 5 | Прыжки в длину с места, см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 6 | Прыжок в высоту (м.см.) | 1,26 | 1,20 | 1,15 | 1,05 | 1,0 | 90 |
| 7 | Метание гранаты 500 грамм | - | - | - | 20 | 17 | 13 |
| 8 | Метание гранаты 700 грамм | 32 | 30 | 27 | - | - | - |
| 9 | Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 7 | - | - | - |
| 10 | Сгибание - разгибание рук в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 18 | 15 | 10 |
| 11 | Подъем переворотом на высокой перекладине | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| 12 | Наклон вперед из положения сидя, см | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 13 | Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 14 | Прыжки на скакалке, за 25 сек | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

Задания для дифференцированного зачета: выполнение контрольных нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

| № п/п | Задания практического характера (вид упражнений) | Критерии оценки | | | | | |
|-------|---|-----------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| 2 | Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | без учета времени | | |
| 3 | Бросок б/б мяча в корзину со штрафной линии (10 попыток) | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 4 | Ведение б/б мяча с броском в корзину от щита (7 попыток) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | Верхняя прямая подача в/б мяча в пределы площадки (5 попыток) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 6 | Верхняя передача в/б мяча над собой (высота взлета мяча не менее 1 м) | 15 | 12 | 9 | 13 | 10 | 8 |