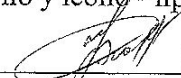


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
² (ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно - производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

« 28 » 04 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина: ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность: 26.02.03 Судовождение

Тюмень, 2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ 05. Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г. и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.03 Судовождение утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 03.08.2018)

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин

рекомендована к утверждению

Председатель ПЦК  Р.Г.Валишина

Протокол № 8 от «22» 04. 2020 г.

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик : Молоков А.В.– преподаватель ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования технического профиля 26.02.03 Судовождение (базовая подготовка).

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл обязательной части программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования базовой подготовки.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

### 1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины для специальностей СПО:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 272 часа, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 136 часов;  
самостоятельной работы обучающегося 136 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>272</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>136</b>
лабораторные занятия	-
практические занятия	136
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>не предусмотрена</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>136</b>
в том числе:	
СР№1.Подготовка тематических сообщений	18
СР№2.Составление комплексов упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств	27
СР№3.Выполнение комплексов упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств	25
СР№4.Изучение правил проведения соревнований (по видам спорта)	10
СР№5.Выполнение упражнений для развития силы, выносливости, скорости, координации и техники	56
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета- 8 семестр другие формы зачета 4,6 семестр</b>	

**2.2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**Специальность: 26.02.03 Судовождение**

Тема	II курс		Кол-во часов	III курс		Кол-во часов	IV курс			Кол-во часов	Всего часов
	СЕМЕСТР			СЕМЕСТР			СЕМЕСТР	VII	VIII		
	III	IV		V	VI						
	1	2		3	4		5	6	7		
Введение	1		1	1	1	2	1		1	4	
Лёгкая атлетика	8	10	18	4	8	12	4		4	34	
Спортивные игры <i>Волейбол</i>	6	8	14	5	5	10	3	6	9	33	
<i>Баскетбол</i>	7		7				4	9	13	20	
Атлетическая гимнастика	10		10							10	
Гимнастика					2	2				2	
<i>Мини-футбол</i>		4	4		6	6		17	17	27	
<i>Зачет</i>		2	2		2	2		2	2	6	
<b>ВСЕГО</b>	32	14	46	26	16	42	12	36	48	136	

### 2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) <i>(если предусмотрены)</i>	Объем часов	Коды компетенций
<b>II год обучения</b>			
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1 1	
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
<b>Тема 1.1.</b>			
Бег на короткие и средние дистанции	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №1. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №2. Закрепление техники бега с низкого старта ПР №3. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР №4. Закрепление техники бега с высокого старта	1 2 2 1 1	ОК 2,3,6,7 ОК 2,3,6,7
<b>Самостоятельная работа</b>			
	СР №1. Составить комплекс беговых упражнений СР №2. Составить комплекс специально - беговых упражнений СР №3. Выполнить комплекс беговых упражнений СР №4. Подготовить сообщение по теме: «Техника передачи эстафетной палочки»	9 2 2 2 3	
<b>Тема 1.2.</b>			
Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> ПР №5. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху ПР №6. Закрепление техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху	4 2	ОК 2,3,6,7
<b>Самостоятельная работа</b>			
	СР № 5. Подобрать материал для сообщения на тему: «Техника передачи эстафетной палочки» СР №6. Выполнение сообщения на тему: «Техника передачи эстафетной палочки»	4 2 2	
<b>Тема 1.3.</b>			
Силовая подготовка (подтягивание,	<b>Практические занятия</b> ПР № 7. Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. Сдача контрольных нормативов	2 2	ОК 2,3,6,7

отжимание, поднимание туловища из лёжа положения лёжа руки за головой)	<b>Самостоятельная работа</b> СР №7. Выполнить упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед»), «ножницы», подтягивание)	2	
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Практические занятия</b>	3	ОК 2,3,6,7
Прыжок в длину с места	ИР №8. Совершенствование разбега, толчка, полета и приземления ИР №9. Совершенствование техники прыжка с продвижением вперёд на одной и двух ногах	1 2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	СР № 8. Выполнить упражнения: перекаты с пятки на носок, прыжок с продвижением вперёд на одной и двух ногах	2	
	СР №9. Выполнить упражнения: маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки, сочетание маха с отталкиванием	2	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
Профессионально-прикладная подготовка	ИР №10. Закрепление техники прыжки через скакалку, эстафеты, преодоление полосы препятствий, подвижные игры. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
СР №10. Составление комплексов упражнений на отжимание и подтягивание		2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		14	ОК 2,3,6,7
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	5	
Техника игры в нападении	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ИР №11. Закрепление техники стойкам и перемещениям ИР №12. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад	1 2 2	ОК 2,3,6,7 ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	
	СР №11. Выполнить комплекс упражнений на отжимание и подтягивание СР №12. Составить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры	2 3	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия:</b>	6	
Техника игры в защите	ИР №13. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях ИР №14. Упражнения по технике для закрепления стойкам и перемещениям	2 4	ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	СР №13. Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры	3	
	СР №14. Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств,	3	



	необходимых при выполнении приёмов игры		
<b>Тема 2.3.</b> Учебно-тренировочная игра	<b>Практические занятия</b>		<b>3</b>
	ПР №15. Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении.		<b>1</b>
	ПР №16. Тактические действия в защите. Подвижные игры и эстафеты. Сдача контрольных нормативов		<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №15. Подбор материала по правилам игры в волейбол и его применение		<b>3</b>
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>		<b>7</b>
	1. Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.		<b>2</b>
	ПР №17. Совершенствование технических и тактических приемов в баскетболе: стойки, перемещениям и остановки; бег, остановка в два шага, остановка прыжком; перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево; повороты: вперед, назад		<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №16. Выполнение упражнений стойкам, перемещениям и остановкам; бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления		<b>2</b>
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
	ПР №18. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола и ловля и передача мяча (правой и левой рукой).		<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №17. Выполнение упражнений на технику по сериям: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены		<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> ПР №19. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		<b>2</b>
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Самостоятельная работа</b> СР №18. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.		<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> ПР №19. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения		<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №18. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.		<b>2</b>
	<b>Практические занятия</b> ПР №20. Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке. Сдача контрольных нормативов		<b>1</b>
<b>Тема 3.4.</b> Бросок мяча	<b>Самостоятельная работа</b> СР №19. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями		<b>1</b>
	<b>Практические занятия</b> ПР №19. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями		<b>2</b>
			ОК 2,3,6,7
			ОК 2,3,6,7
			ОК 2,3,6,7

<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>
	1. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах. Первая помощь при травмах.	<b>1</b>
	ПР №21. Техника безопасности. Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №20. Отжимание из различных исходных положений по сериям (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	<b>3</b>
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b>	<b>3</b>
	ПР №23. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге	<b>2</b>
	ПР №24. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №21. Выполнение упражнений с отягощениями СР №22. Выполнение приседаний, отжиманий, прыжков через скакалку	<b>4</b> <b>2</b> <b>2</b>
<b>Тема 4.3.</b> Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>
	ПР №25. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре, упражнения для мышц плечевого пояса	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №23. Составить комплекс упражнений на силу	
<b>Тема 4.4</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>
	ПР №26. Закрепление техники подъёма гири подлинному циклу, жима штанги лёжа, упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол), подтягивания, отжимания	<b>2</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №24. Выполнить комплекс упражнений на силу	
<b>Раздел 6. ФУТЗАЛ</b>		
<b>Тема 6.1.</b> Передачи и остановки мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>
	1. Футзал – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	<b>2</b>
	ПР №27. Совершенствование продольных и диагональных передач	<b>1</b>
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №25. Выполнение упражнения: набивание мяча на ногу	<b>1</b>
<b>Тема 6.2.</b> Игра вратаря и удары по воротам	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>
	ПР №28. Совершенствование ловли мяча, катящегося снизу	<b>1</b>
		<b>1</b>

	<b>Самостоятельная работа</b> СР №26. Выполнение упражнения: набивание мяча на ногу	2
<b>Тема 6.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	1
Игра вратаря и удары по воротам	ПР №29. Технические приемы: открывание, отвлечение соперника. Сдача контрольных нормативов	1
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №27. Общеразвивающие упражнения	2
	<b>Контрольная сдача нормативов</b>	2

### III год обучения

<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b> 1. Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. 1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2 1 1
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		12
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	4
Бег на короткие и средние дистанции	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №30. Совершенствование техники финиширования ПР №31. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, бег по повороту	1 2 1
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №28. Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений СР №29. Выполнить комплекс беговых упражнений	4 2 2
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	2
Кроссовый и эстафетный бег	ПР №32. Закрепление техники передачи и приема эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге. Сдача контрольных нормативов	2
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №30. Отработка выполнения передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте	2
<b>Тема 1.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	2
Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание	ПР №33. Совершенствование техники отжимания из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	2
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №31. Выполнить комплекс упражнений для развития силы	2

туловища из положения лёжа руки за головой)			
<b>Тема 1.4.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
Прыжок в длину с места	ПР №34. Закрепление техники прыжка в длину с разбега – прыжок на результат		2
	<b>Самостоятельная работа</b>		ОК 2,3,6,7
	СР №32.Выполнение упражнений: маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки; сочетание маха с отталкиванием	2	
<b>Тема 1.5.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
Профессионально-прикладная подготовка	ПР №35. Совершенствование техники бега по пересечённой местности, упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	СР №33. Выполнить комплекс упражнений на отжимание и подтягивание	2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>4</b>
Техника игры в нападении	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	1	
	ПР №36. Совершенствование приема мяча снизу и сверху двумя руками	1	ОК 2,3,6,7
	ПР №37. Совершенствование прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекагом в сторону, бедро, спину	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	СР №34. Подобрать упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры	5	
	СР №35. Подобрать упражнения для подвижных игр и эстафет	3	
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия:</b>		<b>4</b>
Техника игры в защите	ПР №38. Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа, то же, но после перемещений вперёд, назад, в стороны. Сдача контрольных нормативов	4	ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b>		
	СР №36. Выполнить упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры	4	
	СР №37. Выполнить упражнения для подвижных игр и эстафет	2	
<b>Тема 2.3.</b>	<b>Практические занятия</b>		<b>2</b>
Учебно-тренировочная игра	ПР №39. Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b>		

	СР №38.Подобрать материал по правилам судейства		2	
<b>Раздел 5. ГИМНАСТИКА</b>				
<b>Тема 5.1. Практические занятия</b>				
Акробатические упражнения	1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах		2	
	ПР №40.Закрепление кувырков вперед, назад, стойка на лопатках, кувырок назад через плечо со стойки на лопатках в стойку на одно колено, другая назад, мост из положения лёжа на спине и поворот кругом, равновесие на одной ноге (ласточка).		1	ОК 2,3,6,7
<b>Самостоятельная работа</b>				
	СР №39.Выполнять упражнения на гибкость		2	
<b>Раздел 6. ФУТЗАЛ</b>				
<b>Тема 6.1. Практические занятия</b>				
Передачи и остановки мяча	1.Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.		3	
	ПР №41.Закрепление продольных и диагональных передач		1	
<b>Самостоятельная работа</b>				
	СР №40.Выполнение передач		2	
<b>Тема 6.2. Практические занятия</b>				
Игра вратаря и удары по воротам	ПР №42. Совершенствование ловли мяча, катящегося сверху		2	
	ПР №43. Технические упражнения в отбивании кулаком, в падении		1	
<b>Самостоятельная работа</b>				
	СР №41. Подобрать материал для сообщения на тему: «Технические приемы ловли мяча вратарем»		4	
	СР №42. Выполнение сообщения на тему: «Технические приемы ловли мяча вратарем»		2	ОК 2,3,6,7
	СР №42. Выполнение сообщения на тему: «Технические приемы ловли мяча вратарем»		2	
<b>Тема 6.3. Практические занятия</b>				
Игра вратаря и удары по воротам	ПР №44. Совершенствование упражнений: быстрое нападение, закрывание, перехват, отбор мяча. Сдача контрольных нормативов		1	
	<b>Самостоятельная работа</b>			
	СР №43. Составить сообщение по теме: «Технические приемы ловли мяча вратарем»		1	ОК 2,3,6,7
<b>Контрольная сдача нормативов</b>				
			2	

<b>IV год обучения</b>				
<b>Введение</b>				
<b>Практические занятия</b>				
	1.Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой		1	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
			4	

<b>Раздел 1.</b> <b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b>		2
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Правила игры. ПР №45. Закрепление техники бега с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе <b>Самостоятельная работа</b> СР №44. Выполнение общеразвивающих упражнений		
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>		2
	ПР №46. Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки правой и левой рукой в 20-метровой зоне передачи. Эстафетный бег по прямой, на повороте <b>Самостоятельная работа</b> СР №45. Подобрать материал сообщения на тему: «Технические приемы эстафетного бега»		
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>			2
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападения	<b>Практические занятия</b>		9
	1. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР №47. Совершенствование верхней, нижней, прямой подачи ПР №48. Закрепление техники нападающего удара <b>Самостоятельная работа</b> СР №46. Выполнить сообщение на тему: «Технические приемы эстафетного бега»		
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>		4
	ПР №49. Закрепление техники приёма мяча после подачи. Блокирование. Подвижные игры. ПР №50. Командные тактические действия. Правила игры в волейбол. Судейство. Сдача контрольных нормативов <b>Самостоятельная работа</b> СР №47. Подготовить материал по правилам судейства СР №48. Выполнить материал по правилам судейства		
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>	<b>Практические занятия</b>		13
	1. Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. <b>Самостоятельная работа</b> СР №49. Упражнения с мячом: мяч на кончике пальцев, двусторонняя ловля, перебрасывание мяча кончиками пальцев; пропеллер, повороты, «поймай сзади».		
<b>Тема 3.1.</b> Ловля и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>		1
	ПР №49. Упражнения с мячом: мяч на кончике пальцев, двусторонняя ловля, перебрасывание мяча кончиками пальцев; пропеллер, повороты, «поймай сзади».		
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Практические занятия</b>		2

Ведение мяча	ИР №51.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.	2	ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №50.Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий».	2	
Тема 3.3. Бросок мяча	<b>Практические занятия</b>	4	
	ИР №52.Совершенствование техники броска двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.	2	ОК 2,3,6,7
	ИР №53.Закрепление техники броска мяча в движении после ведения сверху одной рукой. Бросок мяча в движении после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ведения. Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	СР №51.Составить комплекс упражнений на выносливость СР №52.Составить комплекс упражнений на выносливость	2 2	
Тема 3.4. Техника овладения мячом	<b>Практические занятия</b>	3	
	ИР №54.Закрепление накрывания мяча при броске (спереди, с боку), вырывания мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику, подбор мяча (отсекание) защитные действия в игре 1x1,2x2	3	ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №53. Выполнить комплекс упражнений на выносливость	3	
Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты	<b>Практические занятия</b>	3	
	ИР №55.Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты. Сдача контрольных нормативов	3	
	<b>Самостоятельная работа</b> СР №54. Выполнить комплекс упражнений на выносливость	3	
<b>Раздел 4. ФУТЗАЛ</b>			
Тема 4.1. Передачи и остановки мяча	<b>Практические занятия</b>	17	ОК 2,3,6,7
	1. Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	7	
	ИР №56.Технические упражнения при угловом ударе	1	
	ИР №57.Вбрасывание мяча	2	
	ИР №58.Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью). Сдача контрольных нормативов	2	ОК 2,3,6,7
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	

	СР №55. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола СР №56. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	2 2	
<b>Тема 4.2.</b> Игра вратаря и удары по воротам	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 2,3,6,7
	ПР №59. Закрепление ловли мяча, катящегося сверху	3	
	ПР №60. Техника ударов по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу	3	
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	СР №57. Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола СР №58. Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	3 3	
<b>Тема 4.3.</b> Игра вратаря и удары по воротам	<b>Практические занятия</b>	6	
	ПР №61. Открывание, отвлечение соперника	3	ОК 2,3,6,7
	ПР №62. Закрепление упражнений: быстрое нападение, захватывание, перехват, отбор мяча. Сдача контрольных нормативов	3	
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	СР №59. Общая физическая подготовка	2	
	СР №60. Общая физическая подготовка	2	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	Обязательная учебная нагрузка: Самостоятельная учебная нагрузка Максимальная учебная нагрузка:	136 136 272	

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)



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Реализация программы дисциплины имеется в спортивный комплекс, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

##### Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307- 2шт.;
- велоэргометр - 2шт.;
- массажёр - 2шт.;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

##### Технические средства обучения:

- компьютер.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура [Текст]: учебник для учреждений начального и среднего профессионального образования / А.А. Бишаева, - 5-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 304 с.

2. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.- М.; «Школа-Пресс».-2010-2013гг.-65с.

##### Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;
2. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: [www.ostu.ru/institutes/iev/archiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/archiv/ref32.htm);

3. Физкультура в школе. – Режим доступа:

<http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

4. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\\_8537\\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);

#### 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.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>практические занятия, выполнение учебных нормативов; контрольные игры; зачет (2, 4 и 6 семестр)</p> <p>устный опрос; зачет (2, 4 и 6 семестр)</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	- обоснование выбора и применение методов и способов решения профессиональных задач в области физической культуры; - демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	- демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях и нести за них ответственность	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания	- проявления ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания	Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях