

Приложение 8
к программе подготовки специалистов среднего звена
по специальности среднего профессионального образования
26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Тюмень,
2019 г.

Рассмотрена на заседании ЦК гуманитарных
и естественнонаучных дисциплин
ГАПОУ ТО «Тюменский колледж водного транспорта»
Протокол № 11 от «27» июня 2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка), утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом N 441 от 7 мая 2014 г.

Организация-разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Тюменской области «Тюменский колледж водного транспорта».

Разработчик:

Молоков А.Ю., преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж водного транспорта»,
Дубравин А.Н., преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж водного транспорта».

СОДЕРЖАНИЕ

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

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 (углубленная подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура входит в общий гуманитарный и естественнонаучный цикл обязательной части программы подготовки специалистов среднего звена (углубленная подготовка).

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.

В процессе изучения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции:

ОК 2. Организует собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивает их эффективность и качество.

ОК 3. Решает проблемы, оценивает риски и принимает решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работает в команде, обеспечивает ее сплочение, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставит цели, мотивирует деятельность подчиненных, организует и контролирует их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

1.4 Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 416 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 208 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 208 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	416
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
лабораторные занятия	-
практические занятия	208
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>не предусмотрена</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
в том числе:	
СР№1.Подготовка тематических сообщений	18
СР№2.Составление комплексов упражнений на развитие силовых и скоросно-силовых качеств	64
СР№3.Выполнение комплексов упражнений на развитие силовых и скоросно-силовых качеств	53
СР№4.Изучение правил проведения соревнований (по видам спорта)	10
СР№5.Выполнение упражнений для развития силы, выносливости, скорости, координации и техники	63
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

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) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Введение	Практические занятия	2	
	1. Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	
	2. Основы здорового образа жизни обучающегося	1	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		8	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	3	
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	2
	2. Совершенствование техники бега с низкого старта 3. Закрепление техники бега с низкого старта	2	2
	Самостоятельная работа 1. Составить комплекс беговых упражнений 2. Составить комплекс специально - беговых упражнений	3 2 1	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	2	
	1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху	2	1
	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Техника передачи эстафетной палочки»	2 2	
	Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия 1. 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
	Самостоятельная работа 1. 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	
Тема 1.4. Прыжок в длину с места	Практические занятия	1	
	1. Совершенствование разбега, толчка, полета и приземления	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа 1.Выполнить упражнения: перебаты с пятки на носок, прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах	2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		12	2
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	5	
	1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	1	2
	2.Закрепление технике стойкам и перемещениям 3.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2	2
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на отжимание и подтягивание 2.Составить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры	5 2 3	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	4	
	1.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях 2.Упражнения по технике для закрепления стойкам и перемещениям	2 2	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры 2.Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры	4 2 2	
	Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия 1.Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. 2.Тактические действия в защите. Подвижные игры и эстафеты. Сдача контрольных нормативов	3 1 2
	Самостоятельная работа 1.Подбор материала по правилам игры в волейбол и его применение	4 4	
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		7	
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	2	
	1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила	1	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	игры. 2.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	1	
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений стойкам, перемещениям и остановкам; бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия 1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола и ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	2
		2	
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений на технику по сериям: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия 1.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2	2
		2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	2	
Тема 3.4. Бросок мяча	Практические занятия 1.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	1	2
		1	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	
Тема4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия 1.Атлетическа гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.	3	
		1	
	2.Техника безопасности. Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)		
	Самостоятельная работа 1.Отжимание из различных исходных положений по сериям (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	3	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия 1.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге 2.Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	3 2 1	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений с отягощениями, 2.Выполнение приседаний, отжиманий, прыжков через скакалку	4 2 2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия 1.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре, упражнения для мышц плечевого пояса	2 2	2
	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс упражнений на силу	2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия 1.Закрепление техники подъёма гири подлинному циклу, жима штанги лёжа, упражнения для пресса на тренажёре (поднятие ног в угол), подтягивания, отжимания	2 2	2
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на силу	2	
Раздел 5. ГИМНАСТИКА		12	
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Практические занятия 1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах 2. Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад 3.Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперёд.	4 1 2 1	2
	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс упражнений на растягивание 2. Составить комплекс упражнений на растягивание	4 2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 5.2 Упражнения в равновесии	Практические занятия	2	2
	1.Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом)	2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на растягивание	2	
Тема 5.3. Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты	Практические занятия	4	1
	1.Совершенствование упражнений в лазании, прыжки через короткую скакалку, перевороты лёжа	2	
	2.Прохождение полосы препятствий на технику	2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на растягивание 2.Выполнить упражнения с обручем, прыжки через скамейку, напрыгивание на ступеньки	4 2 2	
Тема 5.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	2
	1.Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, упражнения акробатики (зачётная комбинация), сгибание рук в упоре на скамейке.	2	
	Самостоятельная работа 1.Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	2	2
Раздел 6. ФУТЗАЛ		7	
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практические занятия	3	
	1.Футзал – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	1	
	2.Совершенствование продольных и диагональных передач	2	
Тема 6.2. Игра вратаря и удары по воротам	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнения: набивание мяча на ноге	3	2
	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование ловли мяча, катящегося снизу	2	
Тема 6.3. Игра вратаря и удары по	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнения: набивание мяча на ноге	2	
	Практические занятия 1.Технические приемы: открывание, отвлечение соперника. Сдача контрольных	2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
воротам	нормативов		
	Самостоятельная работа 1.Общеразвивающие упражнения	2	
III год обучения			
Введение	Практические занятия	2	
	1.Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	
	1.Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		16	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	4	
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	
	2.Совершенствование техники финиширования	2	2
	3. Совершенствование техники бега по прямой с различной скоростью, бег по повороту	1	
	Самостоятельная работа	5	
1.Выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	3		
2.Выполнить комплекс беговых упражнений	2		
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	4	
	1. Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге	2	2
	2.Закрепление техники передачи и приёма эстафетной палочки в беге; в беге на месте с переходом в ускорение принявшего эстафетную палочку; просто в беге. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа	4	
	1.Отработка выполнения передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте	2	
2.Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху	2		
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники отжимания из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	2	2
	Самостоятельная работа		
	2.Выполнить комплекс упражнений для развития силы	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
лёжа руки за головой)			
Тема 1.4. Прыжок в длину с места	Практические занятия 1. Закрепление техники прыжка в длину с разбега – прыжок на результат	2 2	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений: маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки; сочетание маха с отталкиванием	2	
Тема 1.5. Профессионально-прикладная подготовка	Практические занятия 1. Совершенствование техники бега по пересечённой местности, упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости. Сдача контрольных нормативов	4 2 2	2
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на отжимание и подтягивание	4	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	
Тема 2.1. Техника игры в волейболе в нападении	Практические занятия 1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. 2.Совершенствование приема мяча снизу и сверху двумя руками 3.Совершенствование прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, бедро, спину	5 1 1 2	2
	Самостоятельная работа 1.Подобрать упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры 2. Подобрать упражнения для подвижных игр и эстафет	4 2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: 1.Закрепление техники приёма и передачи мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Сдача контрольных нормативов 2.То же, но после перемещений вперёд, назад, в стороны	4 2 2	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнить упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры 2. Выполнить упражнения для подвижных игр и эстафет	4 2 2	
Тема 2.3.	Практические занятия	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Учебно-тренировочная игра	1.Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. Сдача контрольных нормативов	1	2
	Самостоятельная работа 1.Подобрать материал по правилам судейства	2	
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		8	
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	2	2
	1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	1	
	2.Технические приемы: повороты на месте после ведения и передачи, перемещения в нападении с защитником (рывки, обманные движения, бег с изменением направления и скорости), перемещения в защите.	1	
	Самостоятельная работа 1.Подобрать и подготовить материал по правилам игры в баскетбол	2	
Тема 3.2. Ведение мяча	Практические занятия	2	2
	1.Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости (перевод мяча перед собой), ведение мяча с защитником (ведение мяча без зрительного контроля над мячом), ведение мяча с обводкой стоек (перевод мяча с поворотом)	2	
	Самостоятельная работа 1.Выполнить подготовленный материал по правилам игры в баскетбол	2	
Тема 3.5. Техника овладения мячом	Практические занятия	2	2
	1.Совершенствование вырывания мяча; выбивания мяча (при ведении); перехват мяча (при передаче)	2	
	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Вырывание и выбивание мяча»	2	
Тема 3.6. Техника нападения и техника защиты	Практические занятия	2	2
	1.Техника нападения. Индивидуальные действия: а) действия без мяча (выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнёрами по команде); б) действия с мячом (применение изученных способов ловли в зависимости от расположения и действия защитников, применение изученных способов передачи). Техники защиты. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	1. Составить сообщение по теме: «Вырывание и выбивание мяча»	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		7	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	3	2
	1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.	1	
	1.Техника упражнений на тренажёрах, статические упражнения	2	
	Самостоятельная работа), 1.Выполнить упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30с 2.Выполнить упражнения на пресс	4 2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	2	2
	1.Совершенствование подъёма гири 16кг.,24кг. по длинному и короткому циклу	2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Самостоятельная работа 1.Выполнить упражнения с отягощениями, приседания, отжимания	2	2
	Практические занятия	2	
	1.Закрепление упражнений для мышц бёдер, становой тяги, упражнений на гибкость, растяжка 2.Упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре, жим в упоре на тренажёре, поднимание ног в угол. Сдача контрольных нормативов	1 1	
	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Выполнение становой тяги» 2. Составить сообщение по теме: «Выполнение становой тяги»	4 2 2	
	Раздел 5. ГИМНАСТИКА		5
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Практические занятия	2	
	1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах	1	
	2.Закрепление кувырков вперёд, 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	
	Самостоятельная работа		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	1.Выполнять упражнения на гибкость	2	
Тема 5.2 Упражнения в равновесии	Практические занятия	1	
	1.Ходьба с махом ноги вперед, подскоки на двух, шаги польки, повороты кругом махом одной вперед, назад.	1	1
	Самостоятельная работа 1. Выполнять упражнения на гибкость и силу	2	
Тема 5.3. Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты	Практические занятия	2	
	1.Приседания, упражнения на укрепление брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Сдача контрольных нормативов	2	1
	Самостоятельная работа 1. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	2	
IV год обучения			
Введение	Практические занятия	2	
	1.Требования к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой	1	
	2.Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	1	
Раздел 1. Легкая атлетика		12	
Раздел 1. Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	4	
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	
	2.Закрепление техники бега с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе	2 2	
	Самостоятельная работа 1.Выполнение общеразвивающих упражнений 2.Выполнение специально-беговых упражнений	4 2 2	2
	Тема 1.2. Кроссовый эстафетный бег	Практические занятия 1.Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки правой и левой рукой в 20-метровой зоне передачи. 2.Эстафетный бег по прямой, на повороте	2 2 1
Тема 1.3.	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Технические приемы эстафетного бега»	2	
	Практические занятия	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	1.Закрепление 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,	2	2
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений 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	
Тема 1.4. Прыжок в длину с места	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники прыжка с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Сдача контрольных нормативов	2	2
	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Технические приемы эстафетного бега»	2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		8	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	4	
	1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	1	2
	2.Совершенствование верхней, нижней, прямой подачи	2	
	3.Закрепление техники нападающего удара	1	
	Самостоятельная работа 1. Составить сообщение по теме: «Технические приемы эстафетного бега» 2. Составить сообщение по теме: «Технические приемы эстафетного бега»	4 2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	4	
	1.Закрепление техники приёма мяча после подачи. Блокирование. Подвижные игры. 2.Командные тактические действия. Правила игры в волейбол. Судейство. Сдача контрольных нормативов	2 2	2
	Самостоятельная работа 1.Подготовить материал по правилам судейства 2.Выполнить материал по правилам судейства	4 2 2	
	Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		12
Тема 3.1. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	2	
	1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	игры.		2
	2.Закрепление ловли и передачи мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)	1	
	Самостоятельная работа 1.Упражнения с мячом: мяч на кончике пальцев, двусторонняя ловля, перебрасывание мяча кончиками пальцев; пропеллер, повороты, «поймай сзади».	3	
Тема 3.2. Ведение мяча	Практические занятия	2	2
	1.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	
	Самостоятельная работа 1.Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий»	2	
Тема 3.3. Бросок мяча	Практические занятия	4	2
	1.Совершенствование техники броска двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.	2	
	2.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	
	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс упражнений на выносливость 2. Составить комплекс упражнений на выносливость	4 2 2	
Тема 3.4. Техника овладения мячом	Практические занятия	2	2
	1.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	2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на выносливость	2	
Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты	Практические занятия	2	2
	1.Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Командные действия: организация командных действий	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	против быстрого прорыва; личная система защиты. Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на выносливость	2	
Раздел 4. ФУТЗАЛ		12	2
Тема 4.1. Передачи и остановки мяча	Практические занятия	6	2
	1.Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	1	
	2.Технические упражнения при угловом ударе	1	
	3.Вбрасывание мяча	2	
	4.Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью). Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола 2. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	6 3 3	
Тема 4.2. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия	2	2
	1. Закрепление ловли мяча, катящегося сверху	2	
	Самостоятельная работа 1.Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола 2.Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	4 2 2	
Тема 4.3. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия	4	2
	1.Открывание, отвлечение соперника	2	
	2.Закрепление упражнений: быстрое нападение, закрывание, перехват, отбор мяча. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа 1.Общая физическая подготовка 2.Общая физическая подготовка	4 2 2	
РАЗДЕЛ 5.Гимнастика		2	
Тема 5.1. Подвижные игры и эстафеты	Практические занятия	2	1

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
	1.Приседания, упражнения на укрепление брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа 1. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений	2	
V год обучения			
Раздел 1. Легкая атлетика		8	
Раздел 1. Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	2	
	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	1	
	2.Закрепление техники бега с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе	1	
	Самостоятельная работа 1.Выполнение общеразвивающих упражнений	2 2	2
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки правой и левой рукой в 20-метровой зоне передачи. Эстафетный бег по прямой, на повороте	2	2
	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Технические приемы эстафетного бега»	2	
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Практические занятия	2	
	1.Закрепление 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,	2	2
Тема 1.4. Прыжок в длину с места	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений 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	
	Практические занятия	2	
	1.Совершенствование техники прыжка с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Сдача контрольных нормативов	2	2
	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Технические приемы эстафетного бега»	2	
Раздел 4. ФУТЗАЛ		21	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.1. Передачи и остановки мяча	Практические занятия	7	2
	1.Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	1	
	2.Технические упражнения при угловом ударе	1	
	3.Вбрасывание мяча	2	
	4.Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью). Сдача контрольных нормативов	3	
	Самостоятельная работа	7	
	1.Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	3	
	2. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	2	
	3. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	2	
Тема 4.2. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия	4	2
	1. Закрепление ловли мяча, катящегося сверху	2	
	2.Техника ударов по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу	2	
	Самостоятельная работа	4	
	1.Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	2	
	2.Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	2	
Тема 4.3. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия	6	2
	1.Открывание, отвлечение соперника	2	
	2.Закрепление упражнений: быстрое нападение, закрывание, перехват, отбор мяча.	2	
	3.Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа	6	
	1.Общая физическая подготовка	3	
	2.Общая физическая подготовка	3	
Тема 4.4. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия	4	2
	1.Совершенствование упражнений: быстрое нападение, закрывание, перехват, отбор мяча.	2	
	2.Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Составить сообщение по теме: «Технические приемы ловли мяча вратарем»	4	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		25	
Тема4.1. Развитие силовых	Практические занятия	5	
	1.Атлетическа гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
качеств	тренажерах. Первая помощь при травмах.	4	2
	2. Упражнения для мышц грудной клетки и мышц бедра внутренних и наружных		
	Самостоятельная работа 1.Отжимание из различных исходных положений по сериям (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	3	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	4	2
	1. Упражнения для всех мышц ног 2. Упражнения для всех мышц тела	2 2	
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений с отягощениями, 2.Выполнение приседаний, отжиманий, прыжков через скакалку	4 2 2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажерах.	Практические занятия	6	2
	1.Упражнения для задней поверхности плеча 2.Упражнения для всех мышц рук 3..Упражнения для брюшного пресса, мышц плечевого пояса, мышц бёдер и сгибание ног на тренажёре	2 2 2	
	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс упражнений на силу	2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	10	2
	1.Становая тяга, упражнения на гибкость, растяжка, упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре 2.Подъём штанги на бицепс, приседание со штангой. 3.Жим в упоре на тренажёре, поднятие ног в угол. 4.Подъём гири 16кг., по длинному и короткому циклу. 5.Контрольные нормативы по атлетической гимнастике	2 2 2 2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на силу	4	
		Обязательная учебная нагрузка:	208
		Самостоятельная учебная нагрузка	208
		Максимальная учебная нагрузка:	416

3.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, 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;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для прессы;
- 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.

Основные источники

1. Физическая культура : учебник для студ. учрежд. сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиевич .- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 320 с.

Дополнительные источники:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студенто средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2009.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2013-2018гг.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа:;
2. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/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;

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
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия, выполнение учебных нормативов; контрольные игры; зачет (2, 4 и 6 семестр)
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	устный опрос; зачет (2, 4 и 6 семестр)

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.	- планирует свою деятельность по достижению цели - представляет конечный результат деятельности в полном объеме - планирует предстоящую деятельность - обосновывает выбор типовых методов и способов выполнения плана - умеет проводить рефлексию (оценивать и анализировать результат) - анализирует и корректирует результаты собственной работы	- оценивание практических заданий - оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении внеаудиторной работы, при промежуточной аттестации, написании информационных сообщений.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	- демонстрирует способности принимать решения в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях и нести за них ответственность - определяет проблемы в профессионально-ориентированных	- оценка результатов деятельности обучающихся в ходе выполнения внеаудиторной самостоятельной работы,

	<p>ситуациях,</p> <ul style="list-style-type: none"> - излагает способы и варианты решения проблемы, оценку ожидаемого результата, - планирует поведение в профессионально ориентированных проблемных ситуациях 	
<p>ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - использует особенности личности для групповой работы; - высказывает свою точку зрения на поставленную проблему; - распределяет роли ответственности за результат выполненной работы, - осуществляет контроль за выполненной группой работой и вносит коррективы - координирует свои действия с другими участниками общения, - способен контролировать свое поведение, эмоции и настроение, - умеет воздействовать на партнера общения. 	<ul style="list-style-type: none"> - текущее наблюдение при выполнении индивидуальных заданий - текущий контроль в форме оценки результатов практических занятий. - промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализирует и корректирует результатов групповой работы на занятии - дает оценку членам команды - проявляет чувство ответственности за работу подчиненных, за результат выполнения заданий. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях - оценивание обучающихся в ходе выполнения групповой работы

