

Областное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Суджанский сельскохозяйственный техникум»

РАССМОТРЕНО:

на заседании

Педагогического совета

ОБПОУ «ССХТ»

Протокол № 7

от «11» июня 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ ОБПОУ «ССХТ»

№ 144 от «11» июня 2020 г.

Директор ОБПОУ «ССХТ»



Е.В. Харламов



Рабочая программа

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 35.02.05 Агрономия

Кучеров

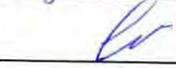
2020 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. № 454, Зарегистрирован в Минюсте России 26 июня 2017 г. № 32871 по специальности 35.02.05 Агрономия)

Составитель: Яковлев В.Ю. – преподаватель ОБПОУ «ССХТ»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссией

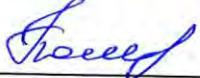
Протокол № 11 от 08.06 2020 г.

Председатель МК  Е.А. Чернышова

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура рассмотрена и одобрена на заседании методического совета

Протокол № 7 от 10.06 2020 г.

Председатель МС  О.Г. Кудинова

Заместитель директора по учебной работе  О.К. Косименко

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **физическая культура**

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО **35.02.05 Агронмия**

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл, ОГСЭ.04 Физическая культура

1.3. Цели и задачи учебной 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 учебной дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 304 часов, в том числе:
обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 152 часов;
самостоятельная работа обучающегося 152 часов.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объем учебной дисциплины в виде учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	304
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	152
в том числе: теоретическая подготовка	0
лабораторные и практические работы	152
самостоятельная работа студента	152
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов/за четных единиц	Уровень освоения
1	2	3	
Раздел 1 Легкая атлетика		14	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Отработка низкого старта. Стартовый разгон. Финиширование. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения для совершенствования низкого старта. УГ.	4	
Тема 1.2 Бег на средние дистанции.	Отработка техники высокого старта. Отработка стартового разгона. Отработка финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Упражнения для совершенствования техники бега.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения для совершенствования техники бега. Составить индивидуальную программу физического самовоспитания.	4	
Тема 1.3 Бег на длинные дистанции.	Техника бега (движение ног, рук, положение туловища). Контрольный тест. Кроссовый бег.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Кроссовый бег. Спортивные игры.	2	
Тема 1.4 Бег по пересеченной местности.	Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Соблюдение недельного двигательного режима. Утренние пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин. Измерение пульса до и после нагрузки. Определение величины физической нагрузки.	2	
Тема 1.5 Эстафетный бег.	Старт для принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Игры на обучение техники эстафетного бега.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение упражнений для освоения техники эстафетного бега.	2	
Тема 1.6 Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места, отработка техники. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старт, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение специальных упражнений. Ведение дневника самоконтроля.	2	
Тема 1.7 Метание гранаты.	Держание гранаты и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Свободный бег с гранатой в руке. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ТБ при метании.	2	

	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение специальных упражнений метателя. В комплекс включить упражнения для развития силы и подвижности в суставах рук.	2	
Раздел 2 Гимнастика		8	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Упражнения для корректировки фигуры. Уметь правильно выполнять команды.	2	
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения	Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение комплекса физических упражнений.	2	
Тема 2.3 Оздоровительная гимнастика.	Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Составить и выполнять комплекс оздоровительной гимнастики.	2	
Тема 2.4 Атлетическая гимнастика.	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Составить и выполнять комплекс на заданную группу мышц.	2	
Раздел 3 Лыжная подготовка		10	
Тема 3.1 Строевые упражнения.	Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Правила поведения. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима в связи с началом лыжного сезона.	2	
Тема 3.2 Техника лыжных ходов.	Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Одновременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы. Разминка на занятиях по лыжной подготовке.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включение в индивидуальный двигательный режим прогулки на лыжах.	2	

Тема 3.3 Техника спусков и подъемов.	Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спусков, правила ТБ.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включит в УГ специальные упражнения лыжника-гонщика.	2	
Тема 3.4 Техника торможения, поворотов	Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости.	2	
Тема 3.5 Тактика прохождения дистанции.	Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный тест.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Раздел 4 Баскетбол		8	
Тема 4.1 Техника игры.	Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных тестов.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол.	2	
Тема 4.2 Тактика игры.	Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Тема 4.3 Ведение игры.	Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по баскетболу.	2	
Тема 4.4 Обучение и закрепление ведения игры.	Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по баскетболу.	2	
Раздел 5 Волейбол		8	
Тема 5.1 Техника игры.	Стойки. Перемещения. Прием, передача мяча. Нападающие удары прямой и боковой. Блокирование. Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включить в программу недельного двигательного режима упражнения волейболиста, прыжковые упражнения.	2	
Тема 5.2 Тактика игры.	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через игрока передней линии. . Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Тема 5.3 Ведение игры.	Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося.	2	

	Включить в программу двигательного режима упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.		
Тема 5.4 Обучение и закрепление ведения игры.	Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося Включить в программу двигательного режима упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Раздел 6 Футбол		8	
Тема 6.1 Техника игры	Ведение и передача мяча. Удары по мячу. Удары по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения общей физической подготовки.	2	
Тема 6.2 Тактика игры.	Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Повышение уровня общей физической подготовки.	2	
Тема.6.3 Ведение игры.	Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Тема.6.4 Обучение и закрепление ведения игры.	Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Раздел 7 Настольный теннис		4	
Тема 7.1 Техника игры.	Стойка теннисиста. Способы держания ракетки. Выполнение подачи. Выполнение ударов по мячу с попаданием в заданный сектор с изменением темпа.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Тема 7.2 Ведение игры.	Учебная игра на счет. Атакующие и защитные действия в игре.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Раздел 8 Легкая атлетика		14	
Тема 8.1 Бег на короткие дистанции.	Совершенствование низкого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту. Контрольный тест. Методика проведения разминки. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	2	
Тема 8.2 Бег на	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег по дистанции. Бег по повороту.	2	

средние дистанции.	Упражнения для совершенствования техники бега. Контрольный тест.		
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения для совершенствования техники бега. Составить индивидуальную программу физического самовоспитания.	2	
Тема 8.3 Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники и тактики бега. Контрольный тест.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Кроссовый бег. Спортивные игры.	2	
Тема 8.4 Бег по пересеченной местности.	Высокий старт. Бег в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Соблюдение недельного двигательного режима. Утренние пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин. Измерение пульса до и после нагрузки. Определение величины физической нагрузки.	2	
Тема 8.5 Эстафетный бег.	Старт принимающего эстафету. Прием, передача эстафетной палочки. Финиширование. Игры на обучение техники эстафетного бега.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение упражнений для освоения техники эстафетного бега.	2	
Тема 8.6 Прыжки в длину.	Прыжки в длину с места, отработка техники. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега: специальные упражнения, старты, ускорения, определение длины разбега, установка контрольных отметок. Техника отталкивания в сочетании с разбегом. Техника приземления. Игры на обучение технике прыжков в длину.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение специальных упражнений прыгуна. Ведение дневника самоконтроля.	2	
Тема 8.7 Метание гранаты.	Совершенствование техники метания. Держание гранаты и бросок с места. Совершенствование финального усилия при броске. Совершенствование техники бросковых шагов. Совершенствование техники метания гранаты с разбега. ТБ при метании.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение специальных упражнений метателя. В комплекс включить упражнения для развития силы и подвижности в суставах рук.	2	
Раздел 9 Гимнастика		6	
Тема 9.1 Строевые упражнения	Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка. Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение строевых упражнений на месте. Уметь подавать строевые команды.	2	
Тема 9.2 Общеразвивающие упражнения	Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, гимнастической палкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение комплекса физических упражнений.	2	

Тема 9.3 Оздоровительная гимнастика.	Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять комплекс физических упражнений.	2	
Тема 9.4 Атлетическая гимнастика.	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Составить и выполнять комплекс на заданную группу мышц.	2	
Раздел 10 Лыжная подготовка		6	
Тема 10.1 Строевые упражнения.	Одежда, обувь, инвентарь. Подготовка лыж к занятиям. Правила поведения. Предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм, обморожений. Строевые приемы с лыжами в руках и на лыжах.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Составление индивидуальной программы недельного двигательного режима в связи с началом лыжного сезона.	2	
Тема 10.2 Техника лыжных ходов.	Стойка лыжника. Лыжный шаг. Скольжение. Отталкивание. Попеременные ходы. Одновременные ходы. Коньковый, полуконьковый ходы. Разминка на занятиях по лыжной подготовке.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включение в индивидуальный двигательный режим прогулки на лыжах.	2	
Тема 10.3 Техника спусков и подъемов.	Подъем скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Техника спусков, правила ТБ.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включит в УГ общеразвивающие упражнения лыжника-гонщика.	1	
Тема 10.4 Техника торможения, поворотов	Торможение «плугом», упором, боковым соскальзыванием. Поворот переступанием.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Развитие физических качеств – быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости.	1	
Тема 10.5 Техника прохождения дистанции	Изучение трассы. Старт. Применение способов лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов. Техника прохождения дистанции, лидирование, финиширование. Контрольный тест.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Раздел 11 Баскетбол		6	
Тема 11.1 Техника игры.	Стойки и передвижения. Ведение, передача мяча, броски, остановки. Выполнение контрольных тестов.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося.	1	

	Выполнять упражнения для совершенствования техники игры в баскетбол.		
Тема 11.2 Тактика игры.	Зонная защита. Индивидуальная защита. Быстрые прорывы. Командные действия в нападении.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	1	
Тема 11.3 Ведение игры.	Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по баскетболу.	2	
Тема 11.4 Отработка техники ведения игры.	Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по баскетболу.	2	
Раздел 12 Волейбол		8	
Тема 12.1 Техника игры.	Стойки. Перемещения. Подачи. Прием, передача мяча. Нападающие удары прямой и боковой. Блокирование. Контрольные нормативы.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включить в программу недельного двигательного режима упражнения волейболиста, прыжковые упражнения.	2	
Тема 12.2 Тактика игры.	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактика подачи. Тактика нападения через игрока передней линии. Тактика нападения через игрока задней линии. Групповые взаимодействия игроков.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Тема 12.3 Ведение игры.	Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включить в программу двигательного режима упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 12.4 Отработка техники ведения игры.	Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включить в программу двигательного режима упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Раздел 13 Футбол		6	
Тема 13.1 Техника игры	Ведение и передача мяча. Удары по мячу. Удар по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения общей физической подготовки.	2	
Тема 13.2 Тактика игры.	Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований. Выполнение тестов по физической подготовке.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Тема 13.3 Ведение	Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	

игры.	Выполнение тестов по физической подготовке.		
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	2	
Раздел 14 Настольный теннис		2	
Тема 14.1 Техника игры.	Стойка теннисиста. Способы держания ракетки. Выполнение подачи. Выполнение ударов по мячу с попаданием в заданный сектор и с изменением темпа.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	1	
Тема 14.2 Ведение игры.	Учебная игра на счет. Совершенствование техники атакующих ударов.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	1	
Раздел 15 Легкая атлетика		14	
Тема 15.1 Бег на короткие дистанции.	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона. Бег по дистанции. Финиширование. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники низкого старта.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения для совершенствования низкого старта. УГ.	2	
Тема 15.2 Бег на средние дистанции.	Совершенствование техники высокого старта, стартового разгона. Бег по дистанции. Финиширование. Бег по повороту. Контрольный тест. Упражнения для совершенствования техники бега.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения для совершенствования техники бега. Составить индивидуальную программу физического самовоспитания.	2	
Тема 15.3 Бег на длинные дистанции.	Совершенствование техники и тактики бега. Контрольный тест.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося. Кроссовый бег. Спортивные игры.	4	
Тема 15.4 Бег по пересеченной местности.	Высокий старт. Подъем в гору. Бег под уклон. Преодоление естественных препятствий. Техника безопасности при преодолении препятствий. Финиширование. Определение частоты дыхания.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося. Соблюдение недельного двигательного режима. Утренние пробежки в сочетании с ходьбой 15-30 мин. Измерение пульса до и после нагрузки. Определение величины физической нагрузки.	2	
Раздел 16 Гимнастика		8	
Тема 16.1 Строевые	Шеренга, колонна, дистанция. Направляющий, замыкающий. Рапорт дежурного. Строевые команды. Расчет. Повороты на месте и в движении. Построение в шеренгу. Построение в колонну. Перестроения. Ходьба и бег. Остановка.	1	

упражнения	Изменение скорости, темпа, ритма передвижения.		
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении.	2	
Тема 16.2 Общеразвивающие упражнения	Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: мячом, скакалкой, гимнастической палкой, с отягощениями. Упражнения на снарядах: гимнастической скамейке, гимнастической стенке, тренажерах. Составление комплекса УГ на 16 и 32 счета. Проверка осанки.	1	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнение комплекса физических упражнений.	2	
Тема 16.3 Оздоровительная гимнастика.	Упражнения для формирования правильной осанки, для увеличения подвижности суставов, для укрепления силы мышц, на расслабление, на растягивание мышц, на профилактику плоскостопия, на формирование правильной походки. Дыхательные упражнения. Составление комплекса оздоровительной гимнастики.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося. Составить и выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики.	2	
Тема 16.4 Атлетическая гимнастика.	Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса, груди, спины, брюшного пресса, нижних конечностей.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Составить и выполнять комплекс физических упражнений на заданную группу мышц.	4	
Раздел 17 Баскетбол		4	
Тема 17.1 Ведение игры.	Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по баскетболу.	2	
Тема 17.2 Отработка техники ведения игры.	Учебные двухсторонние игры в баскетбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения на координацию движений. Изучение правил соревнований по баскетболу.	2	
Раздел 18 Волейбол		4	
Тема 18.1 Ведение игры.	Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включить в программу двигательного режима упражнения для мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Тема 18.2 Отработка техники ведения игры.	Учебные двухсторонние игры в волейбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося. Включить в программу двигательного режима упражнений для мышц верхнего плечевого пояса.	2	
Раздел 19 Футбол		14	
Тема 19.1 Техника игры	Ведение и передача мяча. Удары по мячу. Удары по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	4	
	Самостоятельная работа обучающегося. Выполнять упражнения общей физической подготовки.	2	
Тема 19.2 Тактика	Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	4	

игры.	Выполнение тестов по физической подготовке.		
	Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	4	
Тема19.3 Ведение игры.	Учебные двухсторонние игры в футбол с применением тактических приемов и соблюдением правил соревнований.	4	
	Выполнение тестов по физической подготовке. Самостоятельная работа обучающегося. Совершенствование изученных двигательных действий.	4	
Дифференцирован ный зачет		2	
Всего:		336	

3. Условия реализации программы учебной дисциплины.

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины имеется спортивный зал, специализированный зал для настольного тенниса, тренажерный зал, лыжная база на 100 пар лыж, открытая спортивная площадка широкого профиля с элементами полосы препятствий, закрытый 25 – метровый стрелковый тир. Оборудование: спортивный инвентарь, тренажеры, лыжи в комплекте.

3.2 Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основная литература

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.- М., 2017.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.
3. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов Н/Д, 2010.
4. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
5. Коробейников Н.К.-Физическое воспитание. Пособие для студентов ССУЗов/ Н.К Коробейников, А.А. Михеев, Н.Г. Николенко - М.: 1984.-336с.
6. Литвинов А. А., Козлов А. В., Ивченко Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.
7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
8. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.
9. Озолин Н.Г.-Настольная книга тренера - Наука побеждать./ Н.Г.Озолин - М.: Астрель, 2003.-863с.
10. Решетников Н.В. Физическая культура - учеб. пособие для студентов СПО /Н.В. Решетников - М.: Академия, 2009.-176 стр.
11. Сакун Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в ВУЗе /Э.И.Сакун - М.: «Дашкевич и К»,2009.- 205с.
12. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
13. Хомич М.М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб ., 2010.

14. Шестоपालов С.В. – Бодибилдинг для начинающих/ С.В.Шестоपालов-Ростов на Дону : ИД Владис, 2000. - 190с.
15. Шестоपालов С.В. – Бодибилдинг: Школа чемпионов/ С.В.Шестоपालов-Ростов на Дону: ИД Владис, 2000. – 190с.

Дополнительная литература

1. Андерсон Б. - Растяжка для каждого/Б.Андерсон, Дж.Андерсон-М.:ООО Поппури, 2002.
2. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя,
3. И. С. Барчукова. — М., 2010.
4. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
5. Бэчли Т. – Идем в фитнес-клуб/ Т. Бэчли – М.: Эксмо, 2003.
6. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
7. Горцев Г.И. – Энциклопедия здорового образа жизни /Г.И.Горцев- М.: ВЕЧЕ, 2001.
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Пособие для студентов ВУЗов/ Ю.И. Гришина, Ростов –на-Дону, «Феникс», 2016г.-248с.
9. Керони С. – Простые программы /С.Керони - М.: Терра-Спорт,2000

Интернет – ресурсы

1. Здоровый образ жизни - путь к долголетию!
<http://www.zdorovie.starinet.com>
2. ЗОЖ – путь к долголетию. <http://www.medproza.ru/>
3. Физическое воспитание детей <http://www.detskiysad.ru/fizvos.html>
4. Научно – методический журнал «Физическая культура»
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2006N5/p22-23.htm>
5. Валеология – здоровый образ жизни. <http://www.fiziolive.ru>
6. Энциклопедия спорта. <http://sport-menu.ru/>
7. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru/>
8. <http://www.referatwork.ru/>
9. Энциклопедия спорта.
<http://www.sport-menu.ru/>
10. <http://www.fizsport.ru/>
11. [http://www.Fizkult – ura.ru/](http://www.Fizkult-ura.ru/)

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в **процессе** проведения практических занятий, тестировании и участии обучающихся в спортивных соревнованиях, а так же выполнения ими индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения и освоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	<p>Дифференцированный зачет</p> <ol style="list-style-type: none">1.Контрольные тесты по физической подготовке согласно разделам программы.2.Контрольные вопросы по теоретическим темам программы.3.Тест по теории физической культуры.
<p>Владеть общими компетенциями:</p>	
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	