

Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное автономное профессионального образовательное учреждение Республики
Хакасия «Саяногорский политехнический техникум»
(ГАПОУ РХ СПТ)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
_____ Н.Н. Каркавина
приказ №111-О от «01» сентября 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ОГЭС.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
по специальности среднего профессионального образования

22.02.02 Metallургия цветных металлов

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 22.02.02 Metallургия цветных металлов.

Разработчики:

Голикова Наталья Павловна, преподаватель физического воспитания

<p style="text-align: center;"><i>РАССМОТРЕНО</i></p> <p style="text-align: center;"><i>на заседании предметно-цикловой комиссии естественно-научных дисциплин</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Протокол №1 от 30.08.2022г.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Председатель ПЦК</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>СОГЛАСОВАНО</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Заместитель директора по УР</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Свистунова Е.А.</i></p> <hr style="width: 20%; margin: auto;"/> <p style="text-align: center;"><i>01 сентября 2022 г.</i></p>
--	--

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 2 курс	6
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 3 курс	13
Объем учебной дисциплины и виды учебной работы 4 курс	19
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в ГАПОУ РХ «СПТ» по специальности среднего профессионального образования 22.02.02 Металлургия цветных металлов

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

Общий гуманитарный и социальный экономический цикл

1.3 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Целью физического воспитания студента является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает обладание общими **компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.
клиентами.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**:
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать**:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
основы здорового образа жизни.

А также обладать общими компетенциями:

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчинённых), результат выполнения заданий.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

2курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 156 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 78 часов;
самостоятельной работы обучающегося 78 часов.

3курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 116 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 58 часов;
самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

4курс. Максимальной учебной нагрузки обучающегося 64 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 32 часов;
самостоятельной работы обучающегося 32 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

2 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>336</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>168</i>
в. т. ч	
1. легкая атлетика	<i>14</i>
2. волейбол	<i>26</i>
3. баскетбол	<i>26</i>
4. футбол	<i>12</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	<i>168</i>
1. Составление комплекса упражнений.	
2. Написание рефератов, докладов на заданные темы.	
3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде.	
4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях.	
5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6		
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	СР	<u>Прыжковые, беговые упражнения</u>	2/2				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	СР	<u>Бег по пересеченной местности</u>	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	СР	<u>Метание мяча на дальность</u>	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	СР	<u>Бег по пересеченной местности</u>	2/8				
1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		
СР	<u>Прыжковые упражнения</u>	2/10					
1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		

	<u>СР</u>	<u>Прыжковые, беговые упражнения</u>	2/12				
	1.7	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Беговые, прыжковые упражнения</u>	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		26				
	2.1	Совершенствование техникой передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов передвижения. Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование техникой передвижений на стадионе</u>	2/16				
	2.2	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхние, нижние передачи мяча</u>	2/18				
	2.3	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхние, нижние передачи мяча</u>	2/20				
	2.4	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол</u>	2/22				
	2.5	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
<u>СР</u>	<u>Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол</u>	2/24					
2.6	Совершенствование техники нападающего удара через сетку,	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка		

		блокирование мяча.					
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча</u>	2/26				
	2.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча</u>	2/28				
	2.8	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/30				
	2.9	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/32				
	2.10	Двухсторонняя игра в волейбол	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/34				
	2.11	Двухсторонняя игра в волейбол	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/36				
	2.12	Двухсторонняя игра в волейбол	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/38				
	2.14	Двухсторонняя игра в волейбол	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/40				
Тема 3	Содержание		26				

Баскетбол	В том числе практические работы		26				
	3.1	Совершенствование техникой передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Техника передвижения, силовые упражнения</u>	2/42				
	3.2	Совершенствование техникой – остановка двумя шагами и прыжком. Двухсторонняя игра	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Техника передвижения, силовые упражнения</u>	2/44				
	3.3	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Ловля, передача мяча</u>	2/46				
	3.4	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Ловля, передача мяча</u>	2/48				
	3.5	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
<u>СР</u>	<u>Ведение мяча, учебная игра в баскетбол</u>	2/50					
3.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра <u>в</u>	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток		

		<u>баскетбол</u>				
	<u>СР</u>	<u>Ведение мяча, учебная игра в баскетбол</u>	2/52			
	3.7	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	<u>СР</u>	<u>Броски мяча в кольцо</u>	2/54			
	3.8	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	<u>СР</u>	<u>Броски мяча в кольцо</u>	2/56			
	3.9	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в баскетбол</u>	2/58			
	3.10	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2/60	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в баскетбол</u>	2/60			
	3.11	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол	2/62	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток
	<u>СР</u>	<u>Беговые, прыжковые</u>	2/62			

		<u>упражнения</u>					
	3.12	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол	2/64	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Прыжки через скакалку</u>	2/64				
	3.13	Двухсторонняя учебная игра в баскетбол	2/66	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Силовые упражнения</u>	2/66				
Тема 4 Футбол	Содержание		12				
	В том числе практические работы		12				
	4.1	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/68	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в футбол, бег с препятствиями</u>	2/68				
	4.2	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/70	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в футбол, бег с изменением скорости</u>	2/70				
	4.3	Остановка мяча. Ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра	2/72	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Остановка мяча. Ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра</u>	2/72				
	4.4	Остановка мяча. Ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра	2/74	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Беговые, прыжковые упражнения</u>	2/74				
	4.5	Остановка мяча. Ведение, отбор, вбрасывание мяча. Учебная игра	2/76	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Прыжки через скакалку, учебная игра в футбол</u>	2/76				
	4.6	Двухсторонняя игра в футбол	2/78	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
<u>СР</u>	<u>Двухсторонняя игра в футбол</u>	2/78					

3 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>116</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>58</i>
в. т. ч	
1. легкая атлетика	<i>14</i>
2. волейбол	<i>26</i>
3. баскетбол	<i>18</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего): 1. Составление комплекса упражнений. 2. Написание рефератов, докладов на заданные темы. 3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде. 4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях. 5. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	<i>58</i>
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6		
Тема 1 Лёгкая атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Прыжковые, беговые упражнения</u>	2/2				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Бег по пересеченной местности</u>	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	<u>СР</u>	<u>Метание мяча на дальность</u>	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	<u>СР</u>	<u>Бег по пересеченной местности</u>	2/8				
1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		
<u>СР</u>	<u>Прыжковые упражнения</u>	2/10					
1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		
<u>СР</u>	<u>Прыжковые, беговые упражнения</u>	2/12					

	1.7	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Беговые, прыжковые упражнения</u>	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		26				
	2.1	Совершенствование техникой передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов передвижения. Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование техникой передвижений на стадионе</u>	2/16				
	2.2	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхние, нижние передачи мяча</u>	2/18				
	2.3	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхние, нижние передачи мяча</u>	2/20				
	2.4	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол</u>	2/22				
	2.5	Совершенствование техники подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол</u>	2/24				
2.6	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка		
<u>СР</u>	<u>Совершенствование</u>	2/26					

		<u>нападающего удара, и блокирование мяча</u>					
	2.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча</u>	2/28				
	2.8	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/30				
	2.9	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/32				
	2.10	Двухсторонняя игра в волейбол	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/34				
	2.11	Двухсторонняя игра в волейбол	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/36				
	2.12	Двухсторонняя игра в волейбол	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/38				
	2.14	Двухсторонняя игра в волейбол	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	2/40				
Тема 3 Баскетбол	Содержание		18				
	В том числе практические работы		18				
	3.1	Совершенствование техникой	2/42	Практический	Спортивные игры.	Баскетбольные	

		передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра			В.Д.Ковалёв.	мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Техника передвижения, силовые упражнения</u>	2/42				
	3.2	Совершенствование техникой – остановка двумя шагами и прыжком. Двухсторонняя игра	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Техника передвижения, силовые упражнения</u>	2/44				
	3.3	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Ловля, передача мяча</u>	2/46				
	3.4	Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, и в движении. Учебная игра	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Ловля, передача мяча</u>	2/48				
	3.5	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Ведение мяча, учебная игра в баскетбол</u>	2/50				
	3.6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Ведение мяча, учебная игра в баскетбол</u>	2/52				

		<u>баскетбол</u>					
	3.7	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Броски мяча в кольцо</u>	2/54				
	3.8	Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра <u>в баскетбол</u>	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	<u>СР</u>	<u>Броски мяча в кольцо</u>	2/56				
	3.9	Совершенствование техники защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание, зонная защита, личная защита)	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в баскетбол</u>	2/58				

4 курс

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>64</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>32</i>
в. т. ч	
1. легкая атлетика	<i>14</i>
2. волейбол	<i>18</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	<i>32</i>
1. Составление комплекса упражнений. 2. Написание рефератов, докладов на заданные темы. 3. Подбор и изучение литературных источников, работа с периодической печатью, подготовка тематических обзоров с целью подготовки к олимпиаде. 4. Подготовка к участию в научно-практических конференциях. 5. Оформление мультимедийных презентаций учебных разделов и тем для учащихся подготовительной и специальных медицинских групп. 6. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Тип урока	Литература	ТСО, наглядные пособия	Дата проведения	
1	2	3	4	5	6		
Тема 1 Легкая атлетика	Содержание	14					
	в том числе практические работы	14					
	1.1	ТБ на стадионе. Бег 30, 60м. Игра «Русская лапта».	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Прыжковые, беговые упражнения</u>	2/2				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км. Игра «Русская лапта»	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Бег по пересеченной местности</u>	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	<u>СР</u>	<u>Метание мяча на дальность</u>	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км. Игра «Русская лапта»	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	<u>СР</u>	<u>Бег по пересеченной местности</u>	2/8				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	<u>СР</u>	<u>Прыжковые упражнения</u>	2/10				
1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		
<u>СР</u>	<u>Прыжковые, беговые упражнения</u>	2/12					
1.7	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В.Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		

	<u>СР</u>	<u>Беговые, прыжковые упражнения</u>	2/14				
Тема 2	Содержание		18				
Волейбол	2.1	Совершенствование техникой передвижений (остановки, повороты, стойки). Комбинации из освоенных элементов передвижения. Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Совпшенствование техникой передвижений на стадионе</u>	2/16				
	2.2	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхние, нижние передачи мяча</u>	2/18				
	2.3	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхние, нижние передачи мяча</u>	2/20				
	2.4	Совершенствование техники подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол</u>	2/22				
	2.5	Совершенствование техники подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	<u>СР</u>	<u>Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол</u>	2/24				
	2.6	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча</u>	2/26				

	2.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча</u>	<u>2/28</u>				
	2.8	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	<u>2/30</u>				
	2.9	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д.Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	<u>СР</u>	<u>Учебная игра в волейбол</u>	<u>2/32</u>				

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- гимнастические скамейки, тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16,24кг, секундомеры;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- указатель расстояний для прыжков, брусок отталкивания для прыжков в длину, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, стартовые флажки, палочки эстафетные, гранаты учебные, ружье металлическая, секундомеры.

Для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; мини-футболом,
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

Для проведения учебно-методических занятий могут быть использованы комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Основная:

В.И. Лях, А.А. Зданевич Физическая культура - М., Просвещение, 2006.

Дополнительная:

В.Д. Ковалёв. Спортивные игры учеб, пособие для студентов — Ростов н/Д, 2010.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования— М., 2014.

Для преподавателей:

Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры. - М., 1998.

Циклинский И.К., Манина Е.В.-Методические рекомендации к проектированию рабочих программ. – Абакан, 2014.

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. — М., 2013.

Н.В. Решетников Физическая культура: учебное пособие для студ.сред.проф.образования- М., 2008.

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, проектов, исследований.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200	900 и ниже
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Формы и методы контроля и оценки
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>Выполнение комплекса гимнастики</p> <p>Опрос</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачёт</p> <p>Устный опрос</p> <p>Соревнования</p> <p>Тестирование, зачёт</p>