

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


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ РХ СПТ
Н.Н. Каравина
приказ № 148-О от «01» сентября 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности среднего профессионального образования
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 11 августа 2014 г. N 965.

Разработчики:

Витковская Наталья Сергеевна, преподаватель физического воспитания

Сайдычаков Евгений Александрович, преподаватель физического воспитания

РАССМОТРЕНО

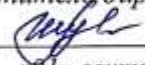
на заседании предметно-цикловой комиссии
естественно-научных дисциплин

Протокол № 1 от «30» августа 2018г.

Председатель ПЦК  Семейсова О.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Шуляк Л.Ф.
«01» сентября 2018г.

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 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

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:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за их ответственность.

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

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;

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>156</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	<i>78</i>
в. т. ч	
1. легкая атлетика	<i>14</i>
2. волейбол	<i>18</i>
3. баскетбол	<i>26</i>
4. футбол	<i>8</i>
5. легкая атлетика	<i>12</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	<i>78</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		Объём 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 1000 м.	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/2				
	1.2	Лёгкая атлетика, бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км.	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: упражнения на быстроту	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км. Игра «Русская лапта»	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток, бита, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению ГТО: упражнения на выносливость	2/8				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/10				
1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		

	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/12				
	1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		18				
	в том числе практические работы		18				
	2.1	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки). Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/16				
	2.2	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/18				
	2.3	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/20				
	2.4	Техника приёма и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Участие в соревнованиях по волейболу	2/22				
	2.5	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/24				
	2.6	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/26				
	2.7	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/28					

	2.8	Техника нападающего удара через сетку, блокирование мяча. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Умение оказывать первую мед, помощь при травмах	2/30				
	2.9	Двусторонняя игра в волейбол	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/32				
Тема 3 Баскетбол	Содержание		26				
	в том числе практические работы		26				
	3.1	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/34				
	3.2	Техника приема и передачи мяча на месте. Учебная игра	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: подтягивание	2/36				
	3.3	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Первая помощь при травмах и обморожениях	2/38				
	3.4	Повороты с мячом. Ближний бросок. Учебная игра	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Катание на коньках	2/40				
	3.5	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Катание на коньках	2/42				

	3.6	Ведение и передача мяча в движении. Средний бросок. Учебная игра	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ходьба на лыжах	2/44				
	3.7	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ходьба на лыжах	2/46				
	3.8	Штрафной бросок. Личная защита	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Предотвращение травматизма при занятиях спорт. играми	2/48				
	3.9	Броски (средний бросок). Личная защита.	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	СР	Реферат: развитие быстроты и координации	2/50				
	3.10	Бросок мяча в движении. Зонная защита.	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток, просмотр игрового фильма	
	СР	Реферат: правила игры в баскетбол	2/52				
	3.11	Бросок мяча в движении. Зонная защита.	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/54				
	3.12	Двусторонняя игра в баскетбол	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Участие в соревнованиях по баскетболу	2/56				

	3.13	Двусторонняя игра в баскетбол	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Освоение физ. упр. на точность броска в кольцо	2/58				
Тема 4 Футбол	Содержание		8				
	в том числе практические работы		8				
	4.1	Передача мяча. Остановка мяча	2/60	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Реферат: правила игры в футбол	2/60				
	4.2	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/62	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток,	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/62				
	4.3	Двусторонняя игра в футбол	2/64	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Занятия дополнительными видами спорта (по выбору)	2/64				
	4.4	Двусторонняя игра в футбол	2/66	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: на выносливость	2/66				
Тема 5 Легкая атлетика	Содержание		12				
	в том числе практические работы		12				
	1.1	Бег на 100м. Метание гранаты	2/68	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, граната	
	СР	Занятия дополнительными видами спорта (по выбору)	2/68				
	1.2	Метание гранаты. Бег 1000м. в равномерном темпе	2/70	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, граната	
	СР	Посещение тренажерного зала	2/70				
	1.3	Бег 1500м. в равномерном темпе. Игра «Русская лапта»	2/72	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, мяч, бита	
СР	Доклад: усталость и утомление и применение средств после занятий	2/72					

	1.4	Бег 1500м. на результат. Игра «Русская лапта»	2/74	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, мяч, бита	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта	2/74				
	1.5	Стартовое ускорение. Эстафетный бег 4х100	2/76	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, мяч, эстафетная палочка	
	СР	Метание мяча на дальность	2/76				
	1.6	Бег 2000м. Игра «Русская лапта»	2/78	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан	Секундомер, свисток, мяч,	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	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>18</i>
3. баскетбол	<i>20</i>
4. футбол	<i>6</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего):	<i>58</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	

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 м. Бег 1000 м.	2/2	Комбинированный	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/2				
	1.2	Бег 60м. Кроссовая подготовка до 2км.	2/4	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток.	
	СР	Реферат: основы ЗОЖ	2/4				
	1.3	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка до 2 км.	2/6	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: упражнения на быстроту	2/6				
	1.4	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка 2 км.	2/8	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, свисток, мяч для метания.	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: упражнения на выносливость	2/8				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/10				
	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	

	СР	Самомассаж при физическом утомлении	2/12				
	1.7	Эстафета 4*100 м. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Секундомер, бита, мяч.	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/14				
Тема 2 Волейбол	Содержание		18				
	В том	Числе практические работы	18				
	2.1	Техника передвижений (остановки, повороты, стойки) Учебная игра	2/16	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/16				
	2.2	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/18				
	2.3	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Силовые упражнения для рук	2/20				
	2.4	Техника приема и передачи мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Участие в соревнованиях по волейболу	2/22				
	2.5	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/24				
	2.6	Техника подачи мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений для разминки	2/26				

	2.7	Двусторонняя игра в волейбол	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах	2/28				
	2.8	Нападающий удар и блокирования. Учебная игра	2/30	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	2/30				
	2.9	Двусторонняя игра в волейбол	2/32	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
	СР	Занятие дополнительными видами спорта (по выбору)	2/32				
Тема 3 Баскетбол	Содержание		20				
	в том числе практические работы		20				
	3.1	Техника передвижения (стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами). Учебная игра	2/34	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Умение оказывать первую мед. помощь при травмах	2/34				
	3.2	Техника приема и передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра	2/36	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Ф.У для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	2/36				
	3.3	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра	2/38	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Игра в баскетбол	2/38				

	3.4	Повороты с мячом с сопротивлением. Ближний бросок. Учебная игра	2/40	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/40				
	3.5	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойки. Учебная игра	2/42	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Подготовка к выполнению нормативов ГТО: ОФП	2/42				
	3.6	Ведение и передача мяча в движении. Ближний бросок. Учебная игра	2/44	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Первая помощь при травмах и обморожениях	2/44				
	3.7	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча и с мячом, вырывание, выбивание). Учебная игра	2/46	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Катание на коньках	2/46				
	3.8	Тактика игры в нападении (индивидуальные, групповые, командные). Штрафной бросок	2/48	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток	
	СР	Катание на коньках	2/48				
	3.9	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2/50	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
	СР	Ходьба на лыжах	2/50				
	3.10	Броски (средний, дальний бросок). Личная защита.	2/52	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Баскетбольные мячи, свисток,	
	СР	Ходьба на лыжах	2/52				

Тема 4 Футбол	Содержание		6				
	в том числе практические работы		6				
	4.1	Передача мяча. Остановка мяча	2/54	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/54				
	4.2	Техника игры с мячом. Учебная игра	2/56	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	Комплекс общеразвивающих упражнений	2/56				
	4.3	Двусторонняя игра в футбол	2/58	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Футбольные мячи, свисток	
	СР	ОФП	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.	
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.	
	СР	Прыжковые упражнения	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	Бег по пересеченной местности	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	Метание мяча на дальность	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	Бег по пересеченной местности	2/8				
	1.5	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/10	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
	СР	Прыжковые упражнения	2/10				
	1.6	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/12	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.	
СР	Прыжковые, беговые упражнения	2/12					
1.7	Прыжки в длину с разбега. Игра «Русская лапта»	2/14	Практический	Бег, прыжки, метания. В. Ломан.	Рулетка, бита, мяч.		
СР	Беговые упражнения	2/14					

Тема 2 Волейбол	Содержание	18				
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	
СР	Совершенствование техникой передвижений на стадионе	2/16				
2.2	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/18	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
СР	Верхние, нижние передачи мяча	2/18				
2.3	Совершенствование техники приёма мяча (верхний, нижний). Учебная игра	2/20	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
СР	Верхние, нижние передачи мяча	2/20				
2.4	Совершенствование техники подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/22	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
СР	Верхняя, нижняя подача, игра в волейбол	2/22				
2.5	Совершенствование техники подач мяча (верхняя, нижняя, боковая). Учебная игра	2/24	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи	
СР	Игра в волейбол	2/24				
2.6	Совершенствование техники нападающего удара, блокирование	2/26	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	
СР	Совершенствование удара, и блокирование мяча	2/26				
2.7	Совершенствование техники нападающего удара через сетку, блокирование мяча.	2/28	Практический	Спортивные игры. В.Д. Ковалёв.	Волейбольные мячи, сетка	

	СР	Совершенствование нападающего удара, и блокирование мяча	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	
	СР	Учебная игра в волейбол	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	
	СР	Учебная игра в волейбол	2/32				

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, ружейка 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	<i>Формы и методы контроля и оценки</i>
<p>Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной 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>