

Приложение 2.19
к ООП-П по специальности
15.02.08 Технология машиностроения
Код и наименование специальности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»
Индекс и наименование учебной дисциплины

2022 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	33
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО	33

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 15.02.08 Технология машиностроения, входящей в укрупненную группу специальностей 15.00.00 Машиностроение.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:

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 них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК 1.4. Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК 1.5. Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК 2.2. Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 332 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 166 часов;
самостоятельной работы обучающегося 166 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	332
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	166(164/2)
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	166
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
II курс 64(32/30)ч				
Раздел 1 Теоретические сведения.			1ч.	
Тема 1.1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 2,ОК8.
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2		
Тема 1.2.Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 6,ОК9.
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			13ч	
Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2ч	ОК 4,ОК8.
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2		
	Практические занятия 1. Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2. Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.	2		
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала.	Уровень освоения	2 ч.	

	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2		
	Практические занятия			ОК 4,ОК8,ОК9.
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.		2	
Тема2. 3 Бег на средние дистанции.	<i>Содержание учебного материала.</i>	Уровень освоения		ОК 3,ОК8
	Бег на средние дистанции.	2	2ч	
	Практические занятия			ОК 2,ОК8.
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		1	
	Практические занятия			ОК 2,ОК8.
Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).		1		
Тема2. 4Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	<i>Содержание учебного материала.</i>	Уровень освоения	3ч	ОК 4,ОК8.
	Бег на длинные дистанции.	2		
	Практические занятия			ОК 4,ОК8.
	1. Выполнение техники кроссового бега(старт, стартовое ускорение, бег на различных участках).		1	
	2. Бег по пересечённой местности, финиширование.		2	
3. Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).				
Тема2.5Эстафет-ный бег.	<i>Содержание учебного материала</i>	Уровень освоения		ОК 4,ОК8.
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	Практические занятия		2ч	
Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.				

Тема 2.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2ч	ОК 4, ОК 8.
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2		
	Практические занятия Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива- метание гранаты.			
Раздел 3. Баскетбол.			12ч	
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2, ОК 8.
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2		
	Практические занятия Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 4, ОК 8.
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	Практические занятия Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 3, ОК 8.
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		

	Практические занятия		2	
	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча . Совершенствование техники владения и овладения мячом.Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 4,ОК8.
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			
Тема3. 5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 4,ОК8.
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
Тема3.6 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 4,ОК8.
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2		
	Практические занятия			
	Штрафной бросок . Ведение мяча,2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
Раздел4. Гимнастика			4ч	
Тема 4 .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 2, ОК4,ОК11.

<i>построения.Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.</i>	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки .Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2	2	
	Практические занятия			
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
Тема4.2Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 4,ОК8.
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП .			
Раздел5. Лыжная подготовка			14ч	
Тема 5. 1Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2,ОК4.
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	2		
	Практические занятия Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
Тема5.2Техника попеременного	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 6,ОК3.

<i>двухшажного хода</i>	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2	2	
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тема 5.3 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 6, ОК 8.
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 3, ОК 8.
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 6, ОК 8.
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полулочкой». Прохождение спусков с торможением.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			
Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2, ОК 8.
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	Практические занятия			
Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.				

Тема5.7Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 4,ОК2.
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время .			
Раздел6.Специальная и общая физическая подготовка.			6ч	
Тема6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	Уровень освоения	3	ОК 3,ОК8.
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации..			
Тема6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	3	ОК 8.
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
Раздел7. Волейбол.			12ч	
Тема7.1Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 2,ОК8.
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	Практические занятия			

	<p>Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах.</p> <p>Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.</p>			
Тема 7.2 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 2, ОК 8.
	<p>Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.</p>	2		
	Практические занятия			
	<p>Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.</p>			
Тема 7.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 4, ОК 8.
	<p>Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).</p>	2		
	Практические занятия			
	<p>Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.</p>			
Тема 7.4 Тактика игры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 4, ОК 8.
	<p>Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в</p>			

	нападении.			
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.		2	
Тема 7.5	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 3, ОК 8, ОК 9.
Контрольные нормативы.	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены (зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки (зачёт).			
Самостоятельная работа.			62ч	
Раздел 1 Теоретические сведения. «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов». <i>Изучить литературу по вопросам гигиены, врачебного контроля в процессе физического воспитания</i>			1	ОК 2, ОК 4, ОК 11.
Раздел 2 Лёгкая атлетика			13	ОК 2, ОК 4, ОК 11.
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>			2	
Тема 2.2 Прыжки в длину с места <i>Выполнение прыжка в длину с места.</i>			3	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. <i>Выполнить прыжки на скакалке до 1000 раз.</i>			2	
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>			2	

Тема 2.5 Эстафетный бег. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.</i>	2	
Тема 2.6Метание гранаты . <i>Совершенствовать технику метания с использованием мяча для большого тенниса</i>	2	
Раздел 3. Баскетбол.	12	ОК 3,ОК8,ОК9
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста. <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.</i>	4	
Тема 3.2 Техника игры в нападении. <i>Просмотреть обучающие видеofilьмы по тактике игры в б.б</i>	2	
Тема 3.3Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	2	
Тема 3.4 Тактика игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>	2	
Тема 3. 5 Тактика игры в нападении. <i>Играть в баскетбол.</i>	2	
Раздел 4. Гимнастика	4	ОК2
Тема 4 .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка. <i>Изучить гимнастическую терминологию, повороты на мостеи в движении</i>	2	
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка	14	ОК8
Тема 5. 1Техника безопасности на уроке. <i>Повторнить строевые приёмы с лыжами и на лыжах на месте и в движении</i>	2	
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода. <i>Пройти дистанцию 3-4 км изучаемым ходом.</i>	4	
Тема 5.3 Техника одновременных ходов. <i>Проходить равнинные участки дистанции изучаемыми ходами.</i>	2	
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>	2	
Тема 5. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. <i>Кататься с гор с выполнением изученных приемов.</i>	2	

Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода. <i>Проходить дистанцию до 3 км коньковым ходом.</i>			2	
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.			6	ОК4, ОК8
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП). <i>Выполнять упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.</i>			3	
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП). <i>Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</i>			3	ОК2
Раздел 7. Волейбол.			12	
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.</i>			3	
Тема 7.2 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>			3	
Тема 7.3 Техника игры в нападении. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</i>			3	
Тема 7.4 Тактика игры. <i>Изучить литературу по тактике игры в волейбол и практики судейства.</i>			3	
III курс 72(32/40)ч				
Раздел 1 Теоретические сведения.			1ч.	
Тема 1.1. Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК2, ОК8
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2		
Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			21ч	

Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	5ч	ОК6,ОК7	
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2			
	Практические занятия				
	1. Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		3		
	2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.		2		
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала .	Уровень освоения	4ч	ОК4,ОК8	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2			
	Практические занятия				
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.				
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала .	Уровень освоения	4ч	ОК4,ОК8,ОК11.	
	Бег на средние дистанции.	2			
	Практические занятия				
		Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.			2
	Практические занятия				
	Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).		2		
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные	Содержание учебного материала .	Уровень освоения	4ч	ОК3,ОК8	
	Бег на длинные дистанции.	2			
	Практические занятия				

<i>дистанции.</i>	1.Выполнение техники кроссового бега(старт, стартовое ускорение, бег на различных участках).Бег по пересечённой местности, финиширование. 2.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		4	
<i>Тема2. 5 Эстафет-ный бег.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2ч	ОК 8
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	<i>Практические занятия</i> Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4х100м и 4х400м.			
<i>Тема2.6 Метание гранаты.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2ч	ОК4,ОК8
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2		
	<i>Практические занятия</i> Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива- метание гранаты.			
<i>Раздел3. Баскетбол.</i>			<i>14ч</i>	
<i>Тема3.1Специальная физическая подготовка баскетболиста.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	4	ОК4,ОК8
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2		
	<i>Практические занятия</i> Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			

Тема 3.2 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4,ОК8
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	Практические занятия Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча .Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК2,ОК8
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча . Совершенствование техники владения и овладения мячом.Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 3.4Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4,ОК8
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			
Тема 3.5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК3,ОК8
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			

Тема 3.6 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4,ОК8
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2		
	Практические занятия Штрафной бросок . Ведение мяча,2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
Раздел4. Гимнастика			6ч	
Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения.Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК4,ОК8
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки .Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	Практические занятия Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
Тема2. Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4,ОК8
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП .			
Раздел5. Лыжная подготовка			12ч	
Тема5. 1 Техника безопасности на уроке.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК4,ОК2,ОК11.
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок,	2		

Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		2	
	Практические занятия Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК8
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	Практические занятия Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тема 5.3 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК2.
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2		
	Практические занятия Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК1, ОК3.
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	Практические занятия Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъемов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК2, ОК8

Способы торможения.	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	2	2	
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения .Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			
Тема5.6.Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения 2	2	ОК3,ОК8
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.			
	Практические занятия Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
Тема5.7.Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения 2	2	ОК6,ОК8
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.			
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время .			
Раздел6.Специальная и общая физическая подготовка.			8ч	
Тема6.1Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	Уровень освоения 2	4	ОК2,ОК8,ОК9
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
	Практические занятия Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации..			
Тема6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	Уровень освоения 2	4	ОК4,ОК8
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.			
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
Раздел7. Волейбол.			10ч	

Тема 7.1 <i>Специальная физическая подготовка волейболиста.</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК6, ОК8
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.			
Тема 7.2 <i>Техника игры в защите</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК8
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.			
Тема 7.3 <i>Техника игры в нападении.</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК2.
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.			

Тема 7.4 Тактика игры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК3,ОК8
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.			
Тема 7.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 6,ОК8.
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены (зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки (зачёт).			
Самостоятельная работа.			72ч	
Раздел 1 Теоретические сведения. «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов». <i>Изучить литературу по вопросам гигиены, врачебного контроля в процессе физического воспитания</i>			1	ОК 2, ОК4, ОК11.
Раздел 2 Лёгкая атлетика			21	ОК 2, ОК4, ОК11.
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>			4	
Тема 2.2 Прыжки в длину с места. <i>Выполнение прыжка в длину с места.</i>			3	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции. <i>Выполнить прыжки на скакалке до 1000 раз.</i>			4	

Тема 2.4 Кроссовая подготовка. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>	4	
Тема 2.5 Эстафетный бег. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие координационных способностей.</i>	2	
Тема 2.6Метание гранаты . <i>Совершенствовать технику метания с использованием мяча для большого тенниса</i>	4	
Раздел 3. Баскетбол.	14	ОК 3,ОК8,ОК9
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста. <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.</i>	4	.
Тема 3.2 Техника игры в нападении. <i>Просмотреть обучающие видеofilьмы по тактике игры в б.б</i>	2	
Тема 3.3Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	4	
Тема 3.4 Тактика игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>	2	
Тема 3. 5 Тактика игры в нападении. <i>Играть в баскетбол.</i>	2	
Раздел 4. Гимнастика	6	ОК2
Тема 4 .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка. <i>Изучить гимнастическую терминологию, повороты на месте и в движении</i>	4	
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка	12	ОК8
Тема 5. 1Техника безопасности на уроке. <i>Повторить строевые приёмы с лыжами и на лыжах на месте и в движении</i>	2	
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода. <i>Пройти дистанцию 3-4 км изучаемым ходом.</i>	2	
Тема 5.3 Техника одновременных ходов. <i>Проходить равнинные участки дистанции изучаемыми ходами.</i>	2	
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>	2	

Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. <i>Кататься с гор с выполнением изученных приемов.</i>		2	
Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода. <i>Проходить дистанцию до 3 км коньковым ходом.</i>		2	
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.		8	OK4,OK8
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП). <i>Выполнять упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.</i>		4	
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП). <i>Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики.</i>		4	OK2
Раздел 7. Волейбол.		10	
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.</i>		2	
Тема 7.2 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>		2	
Тема 7.3 Техника игры в нападении. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</i>		2	
Тема 7.4 Тактика игры. <i>Изучить литературу по тактике игры в волейбол и практики судейства.</i>		4	
IV курс -32ч.			
Раздел 1. Лыжная подготовка.		10ч	
Тема 1.1 Техника безопасности на уроке. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	OK1,OK8
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок. Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2	
	Практические занятия		
	Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.		

Тема 1.2 Техника одновременных ходов. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК8, ОК11
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
Тема 1.3 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. Способы поворотов на лыжах.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК8
	Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуюлочкой». Прохождение спусков с торможением Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом..	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом			
Тема 1.4 Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК8
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
Тема 1.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК8
	Техника выполнения изученных приемов.	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			

Раздел2. Баскетбол.			10ч	
Тема 2.1Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	6	ОК4,ОК8
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении. Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча . Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча . Совершенствование техники владения и овладения мячом			
Тема2.2Тактика игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК4,ОК8
	Персональная защита. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра..	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
Раздел 3 Волейбол.			6ч	
Тема 3.1Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК4,ОК8,ОК9
	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи. Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		

	Практические занятия			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки.			
Тема 3.2 Тактика игры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК8
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.			
Раздел 4 Гимнастика.			4ч	
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4, ОК8
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	Практические занятия			
	Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
Тема 4.2 Способы	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК4, ОК8, ОК11

проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.				
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах .Выполнение контрольных нормативов ОФП.		2	
Дифференцированный зачет.			2 ч.	
Самостоятельная работа.			32ч	
Раздел 1. Лыжная подготовка			10	ОК8
Тема 1. 1Техника безопасности на уроке. <i>Повторнить строевые приёмы с лыжами и на лыжах на месте и в движении</i>			2	
Тема 1.2 Техника попеременного двухшажного хода. <i>Пройти дистанцию 3-4 км изучаемым ходом.</i>			2	
Тема 1.3 Техника одновременных ходов. <i>Проходить равнинные участки дистанции изучаемыми ходами.</i>			2	
Тема 1.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>			2	
Тема 1. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. <i>Кататься с гор с выполнением изученных приемов.</i>			1	
Тема 1.6Коньковый ход. Техника конькового хода. <i>Проходить дистанцию до 3 км коньковым ходом.</i>			1	
Раздел 2. Баскетбол.			10	ОК 3,ОК8,ОК9
Тема 2.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста. <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.</i>			2	
Тема 2.2 Техника игры в нападении. <i>Просмотреть обучающие видеофильмы по тактике игры в б.б</i>			2	
Тема 2.3Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>			2	
Тема 2.4 Тактика игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>			2	

Тема 2. 5 Тактика игры в нападении. <i>Играть в баскетбол.</i>	2	
Раздел 3. Волейбол.	6	ОК 3,ОК8,ОК9
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка волейболиста <i>Изучить литературу по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.</i>	2	
Тема 3.2 Техника игры в защите. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие прыгучести.</i>	2	
Тема 3.3 Техника игры в нападении. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств</i>	1	
Тема 3.4 Тактика игры. <i>Изучить литературу по тактике игры в волейбол и практики судейства.</i>	1	
Раздел 4. Гимнастика	4	ОК2
Тема 4 .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка. <i>Изучить гимнастическую терминологию, повороты на мостеи в движении</i>	2	
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	2	
Всего:	332ч=166ч+166ч.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.Алюминиевая д.60-216 каб.

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30x50
7. Ворота
8. Ограждение
9. Сетка для ворот
10. Раздевалка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1.Муллер, А.Б.Физическая :культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер ,Н.С.Дядичкина,Ю.А. Богащенко,А.Ю. Близневский,С.К. Рябинина.М.: Издательство

Юрайт,2017.-424с.-Серия:Профессиональное образование.

2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2015.-304 с.,ил.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.

2. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.

3. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.

4. Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.

5. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре

2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».

4. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2, 3, ПК 1,4
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания, проекты) ; промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 6,4,8 ПК1,5 ПК 2.2
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 2, 3, ПК 1,4

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 15.00.00 Машиностроение.