

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«КАМЕНСК-УРАЛЬСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГАПОУ СО «КУПК»)**

СОГЛАСОВАНО

Председатель цикловой комиссии

Технологии машиностроения

И.А. Неверов Неверов И.А.

« 28 » 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

Н.Х. Токарева Токарева Н.Х.

« 31 » 08 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Квалификация: Техник-технолог

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности: 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства от 09 декабря 2016 года №1561

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж», г. Каменск-Уральский.

Разработчики:

Брызгалова Людмила Геннадьевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Мирошниченко Ирина Евгеньевна, преподаватель первой квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Лобода Андрей Анатольевич, преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Каменск-Уральский политехнический колледж».

Проведена внутренняя техническая и содержательная экспертиза программы учебной дисциплины ОУДб.01.04.Физическая культура в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Технологии машиностроения (протокол № 1 от 28.08.2020 г.) и одобрено методическим советом (протокол № 1 от 31.08.2020 г.)

Разработчики

 Брызгалова Л.Г.

 Мирошниченко И.Е..

 Лобода А.А

Председатель предметно-цикловой комиссии Физ.воспитания и ДПМ

 Брызгалова Л.Г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	38
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	40
5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО	41

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 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства, входящей в укрупнённую группу специальностей 15.00.00 Технология металлообрабатывающего производства.

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства.

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:

- ОК1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам;
- ОК2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;
- ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ОК4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами ;
- ОК6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;
- ОК7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;
- ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 230 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 220 часов,
самостоятельной работы обучающегося 10 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)	230
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	220(206\14)
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	10
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>		<i>Объем часов</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенций</i>
<i>1</i>	<i>2</i>		<i>3</i>	<i>4</i>
II курс 78(32/46)ч				
Раздел 1 Теоретические сведения.			4ч.	
Тема 1.3 <i>Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 01, 08.
	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	2	
Тема 1.2. <i>Требования и нормы комплекса (ГТО)</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 06, 07.
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2	2	
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			20ч	
Тема 2. 1 <i>Бег на короткие дистанции.</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 04, 08.
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2	4ч	
	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	
	2. Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на 100м, 30м, 60м.		2	
Тема 2.2. <i>Прыжки в длину с места.</i>	Содержание учебного материала.	Уровень освоения	2 ч.	

	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2			
	Практические занятия			ОК 04, 08.	
	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.	Содержание учебного материала.	Уровень освоения		ОК 03, 08.	
	Бег на средние дистанции.	2	4ч		
	Практические занятия				
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2		
	Практические занятия			ОК 01, 08.	
	Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).		2		
Тема2. 4Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала.	Уровень освоения	6ч	ОК 04, 08.	
	Бег на длинные дистанции.	2			
	Практические занятия				
	1. Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). 2. Бег по пересечённой местности, финиширование. 3. Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2 2		
Тема2.5Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 04, 08.	
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2			
	Практические занятия				
	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.		2ч		

Тема 2.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2ч	ОК04.
	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 02, 08.
	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	ОК04, 08.
	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		ОК03, 08.

	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	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 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 04, 08.
	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.		2	
Тема 3. 5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 04, 08.
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2	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		ОК 04, 08.
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2	2	
	Практические занятия			
	Штрафной бросок . Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
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	ОК 02, 04.
	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 проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 04, 08.
	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.			
Раздел 5. Лыжная подготовка			16ч	
Тема 5.1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 02, 04.
	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			

Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	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	ОК 01, 03.
	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	4	ОК 01, 08.
	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 01, 08.
	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	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 06, 08.

и подъёмов. Способы торможения.	Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	2			
	Практические занятия				
	Совершенствование способов торможения .Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.				
Тема5.6Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения 2	2	ОК 01, 08.	
	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.				
Тема5.7Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 04. 02.	
	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	2	ОК 03, 08.	
	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	4	ОК 01, 08.	
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2			

	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
Раздел 7. Волейбол.			12ч	
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 02,80.
	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 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 02, 08.
	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 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 01, 08.
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, прыгивание, 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	ОК 01, 08.
	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	ОК01, 08.
	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:			2ч-1семестр	
Ознакомиться с комплексом ГТО5-6 ступень. Зарегистрироваться на сайте www.gto.ru (по желанию)				
Разработать (подобрать индивидуально) комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.			2ч-2семестр	
III курс 66(28/40)ч				
Раздел 1 Теоретические сведения.			4ч.	
Тема 1.3 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК01, 08
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.	2		
	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.			
Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			16ч	
Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4ч	ОК06, 07
	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 на 100м, 30м, 60м.		2		
Тема 2.2 Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала .	Уровень освоения	2ч	ОК04, 08	
	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	ОК04, 08	
	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 на 500м(юн), 300м(дев).				2
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала .	Уровень освоения	2ч	ОК03,08	
	Бег на длинные дистанции.	2			
	Практические занятия				
	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.).				2
Тема 2.5 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2ч	ОК01, 08	

	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	Практические занятия			
	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	ОК04, 08
	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	ОК04, 08
	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	ОК04, 08
	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	ОК02, 08
	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 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК04, 08
	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	ОК03,08
	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	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК04, 08

<i>нормативы.</i>	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2	2	
	Практические занятия			
	Штрафной бросок . Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
Раздел 4. Гимнастика			4ч	
Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК4,8
	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 2. Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК04, 08
	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 .			
Раздел 5. Лыжная подготовка			12ч	

Тема 5.1 Техника 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	ОК04, 02.
	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.			
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК04, 08
	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	ОК04, 02.
	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	ОК01, 03.
	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	ОК01, 08
	Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». 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	ОК01, 08
	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 5.7. Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК06, 08
	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.			
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.			4ч	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК01, 08
	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..			
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК01, 08
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
Раздел 7. Волейбол.			10ч	
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК06, 08
	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 Техника игры в защите	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК01, 08
	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 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК04, 02.
	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	ОК03, 08
	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		ОК 01, 08.

	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: Составить комплекс упражнений на дыхание. Применить на практике.			2ч	
IV курс68(46/32)				
Раздел 1 Теоретические сведения.			4ч	
Тема 1.1Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК01, 08.
	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	2	
Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК06, 07
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			16ч	
Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК04, 08.
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	2	4ч	
	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 на 100м, 30м, 60м.		2 2		
Тема 2.2 Прыжки в длину с места Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2ч	ОК04,08.	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводные 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.				
	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4ч		ОК04,80.
	Бег на средние дистанции.	2			
	Практические занятия		2		
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.				
Практические занятия		2			
Выполнение норматива в беге на 500м(юн), 300м(дев).					
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала .	Уровень освоения	2ч	ОК 03, 08	
	Бег на длинные дистанции.	2			
	Практические занятия				
	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.).		2		
Тема 2.5 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала .	Уровень освоения	2ч	ОК01, 08	
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2			

	Практические занятия			
	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	ОК04,80
	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	ОК04,80
	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	
	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	ОК04,08
	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 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК08
	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	ОК08
	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	ОК03
	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.				
Раздел 4. Гимнастика			4ч		
Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 07.	
	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 2. Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК04.	
	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 .				
Раздел 5. Лыжная подготовка			14ч		
Тема 5. 1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК06	
	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				2

занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	на лыжах.			
	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	OK02
	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.			
Тем 5.3 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK03
	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	OK08.
	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	OK01
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». 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	OK01
	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 5.7. Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK01
	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.			
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.			4ч	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK02
	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..			
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	Практические занятия Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			

Раздел 7. Волейбол.			10ч	
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК02.
	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 Техника игры в защите	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК08.
	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 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК03
	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	OK07
	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	OK04.08.
	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:			2ч-1семестр	
Разработать и выполнить комплексы общеразвивающих упражнений на месте и в движении.				
Составить комплекс упражнения для профилактики профессиональных заболеваний(с учётом будущей профессии).			2ч-2семестр	
V курс 18ч.				

Раздел1 . Теоретические сведения			2ч	
Тема1.1Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК3,2.
	Техника безопасности. . 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	ОК03
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
Раздел2. Лыжная подготовка.			6ч	
Тема 2.1 Техника безопасности на уроке. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК01
	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.			
Тема2.2Техника одновременных ходов. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК07
	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 2.3 <i>Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. Способы поворотов на лыжах.</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	OK08
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». 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 2.4 <i>Коньковый ход. Техника конькового хода.</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	OK08
	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 2.5 <i>Контрольные нормативы.</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK04
	Техника выполнения изученных приемов.	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанций 3 и 5 км на время .			
Раздел 3. Баскетбол.			4ч	
Тема 3.1 <i>Техника игры в защите и в нападении.</i>	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	OK07,08
	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			
Тема3.2Тактика игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК02,04
	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.			
Раздел4 Волейбол.			2ч	
Тема 4.1Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК07,03
	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 4.2 Тактика игры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК04,07
	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 5 Гимнастика.			2ч	
Тема 5.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК04,08
	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 5.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК04,08

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	1	
	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 .			
Дифференцированный зачет.			2 ч.	
Самостоятельная работа:			10ч.	
Всего:			230ч.	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1– ознакомительный (воспроизведение информации, узнавание (распознавание), объяснение ранее изученных объектов, свойств и т.п.);
- 2– репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3– продуктивный (самостоятельное планирование и 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, ауд. 216

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. - 424 с. - 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, контрольные нормативы); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 1, 2,3,4,6,7,8.
выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос, контрольные нормативы); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 01, ОК02, ОК03,ОК04, ОК06,ОК07, ОК08.
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания, проекты) ; промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 01, ОК02, ОК03,ОК04, ОК06,ОК07, ОК08.
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	. ОК 01, ОК02, ОК03,ОК04, ОК06,ОК07, ОК08.

5.ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 15.00.00Технология металлообрабатывающего производства