

**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

Металлургических дисциплин

Е.А. Гулевская Гулевская Е.А.

« 28 » августа 2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАПОУ СО «КУПК»

Н.Х. Токарева Токарева Н.Х.

« 31 » августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**22.02.02. Metallургия цветных металлов**

Квалификация: техник

Уровень подготовки : базовый

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 22.02.02. Metallургия цветных металлов, утвержденного приказом Минобрнауки России от 21 апреля 2014 № 356.

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

**Разработчики:**

Брызгалова Людмила Геннадьевна, преподаватель высшей 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 ОГСЭ.04 Физическая культура в рамках цикловой комиссии.

Рассмотрено на заседании цикловой комиссии Metallургических дисциплин (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-цикло-  
вой комиссии Физ.воспитания и ДПМ

\_\_\_\_\_  
Брызгалова Л.Г

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>33</b>
<b>4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП</b>	<b>37</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## 1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО22.02.02. Metallургия цветных металлов, входящей в укрупнённую группу специальностей 22.00.00. Технологии материалов.

## 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 22.02.02. Metallургия цветных металлов.

## 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;

### 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 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

## 1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов,

самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачёта</b>	

## 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
<b>II курс 704(24/46)ч</b>				
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b>			<b>1ч.</b>	
<b>Тема 1.1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	1	ОК 6,ОК7.
	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		
<b>Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	1	ОК 6,ОК7.
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика.</b>			<b>19ч</b>	
<b>Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4ч	ОК 6,ОК7.
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2		
	<b>Практические занятия</b>			
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.			4	

<b>Тема 2.2 Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>Уровень освоения</b>	4 ч.	ОК 6, ОК7.	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2			
	<b>Практические занятия</b>				
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.		4		
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>Уровень освоения</b>	4ч	ОК 6, ОК7.	
	Бег на средние дистанции.	2			
	<b>Практические занятия</b>				
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.				2
	<b>Практические занятия</b>				
	Выполнение норматива в беге на 500м(юн), 300м(дев).		2		
<b>Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала.</b>	<b>Уровень освоения</b>	3ч	ОК 6, ОК7.	
	Бег на длинные дистанции.	2			
	<b>Практические занятия</b>				
	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.).				1 2
<b>Тема 2.5 Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 6, ОК7.	
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2			
	<b>Практические занятия</b>				

	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	
<b>Тема 2.6 Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2ч	ОК 6, ОК7.
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2		
	<b>Практические занятия</b> Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива- метание гранаты.			
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>			<b>12ч</b>	
<b>Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК7.
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2		
	<b>Практические занятия</b> 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			
<b>Тема 3.2 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК7.
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b> 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.			
<b>Тема 3.3 Техника игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема 3.4 Тактика игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема 3. 5 Тактика игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
<b>Тема 3.6 Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросков после ведения.	2		
	<b>Практические занятия</b>			

	Штрафной бросок . Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>4ч</b>	
<b>Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК 7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
<b>Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК 7.
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.			
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>			<b>14ч</b>	
<b>Тема 5.1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 6, ОК 7.
	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	2		

<i>снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.</i>	лыжах.		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<i>Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК7.
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
<i>Тема 5.3 Техника одновременных ходов.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК7.
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
<i>Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК7.
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
<i>Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов.</i>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 6, ОК7.

<b>Способы торможения.</b>	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	2	2	
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			
<b>Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b> 2	2	ОК 6, ОК 7.
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.			
	<b>Практические занятия</b> Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
<b>Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b> 2	2	ОК 6, ОК 7.
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.			
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			
<b>Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.</b>			<b>8ч</b>	
<b>Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b> 2	4	ОК 6, ОК 7.
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации..			
<b>Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b> 2	4	ОК 6, ОК 7.
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.			
	<b>Практические занятия</b> Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			

<b>Раздел 7. Волейбол.</b>			<b>12ч</b>	
<b>Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 6, ОК7.
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема 7.2 Техника игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема 7.3 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 6, ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			

	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 .		2	
<b>Тема 7.4 Тактика игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема7.5 Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	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).			
<b>Самостоятельная работа.</b>			<b>70ч</b>	
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b> «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов». <i>Изучить литературу по вопросам гигиены, врачебного контроля в процессе физического воспитания</i>			<b>1</b>	ОК 6,ОК7.

<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика</b>	<b>19</b>	ОК 6,ОК7.
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>	4	.
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>	3	
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	
<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>	<b>12</b>	ОК 6,ОК7.
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 видеофильмы 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	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>4</b>	ОК 6,ОК7.
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>	2	
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	2	

<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>		<b>14</b>	ОК 6,ОК7.
Тема 5.1 Техника 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>		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	
<b>Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.</b>		<b>8</b>	ОК 6,ОК7.
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	ОК 6,ОК7.
<b>Раздел 7. Волейбол.</b>		<b>12</b>	
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	
<b>III курс 70(32/38)ч</b>			
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b>		<b>1ч.</b>	
<b>Тема 1.1 Значение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень</b>	ОК 6,ОК7.



<b>физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.</b>		<b>освоения</b>		
	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	1	
<b>Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2	1	
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика.</b>			<b>19ч</b>	
<b>Тема 2. 1 Бег на короткие дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК6,ОК7
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2	3ч	
	<b>Практические занятия</b>			
	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.		1 2	
<b>Тема 2.2. Прыжки в длину с места.</b>	<b>Содержание учебного материала .</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 6,ОК7.
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2	4ч	
	<b>Практические занятия</b>			
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.			
<b>Тема 2.3 Бег на средние дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала .</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 6,ОК7.

	Бег на средние дистанции.	2	4ч	
	<b>Практические занятия</b>			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).		2	
<b>Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.</b>	<b>Содержание учебного материала .</b>	<b>Уровень освоения</b>	4ч	ОК 6,ОК7.
	Бег на длинные дистанции.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	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	
<b>Тема2. 5 Эстафетный бег.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2ч	ОК 6,ОК7.
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
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 полочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.				
<b>Тема2.6 Метание гранаты.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2ч	ОК 6,ОК7.
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива- метание гранаты.			

<b>Раздел3. Баскетбол.</b>			<b>14ч</b>	
<b>Тема3.1Специальная физическая подготовка баскетболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 6,ОК7.
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2		
	<b>Практические занятия</b>			
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				
<b>Тема 3.2 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
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.				
<b>Тема 3.3 Техника игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
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.				
<b>Тема 3.4Тактика игры в защите.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 6,ОК7.
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и	2		

	более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		2	
	<b>Практические занятия</b> 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.			
<b>Тема 3.5 Тактика игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2		
	<b>Практические занятия</b> Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
<b>Тема 3.6 Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	2		
	<b>Практические занятия</b> Штрафной бросок . Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			<b>64</b>	
<b>Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 6,ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			

<i>самостраховка.</i>	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
<i>Тема2.Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 6,ОК7.
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	<i>Практические занятия</i> Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП .			
<i>Раздел5. Лыжная подготовка</i>			<i>12ч</i>	
<i>Тема5. 1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 6,ОК7.
	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		
	<i>Практические занятия</i> 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.			
<i>Тема5.2 Техника попеременного двухшажного хода</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень освоения</i>	2	ОК 6,ОК7.
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	<i>Практические занятия</i> Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			

<b>Тем 5.3 Техника одновременных ходов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход . Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
<b>Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	<b>Практические занятия</b> Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
<b>Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	2		
	<b>Практические занятия</b> Совершенствование способов торможения .Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			
<b>Тема5.6.Коньковый ход. Техника конькового хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	<b>Практические занятия</b> Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
<b>Тема5.7. Способы поворотов на лыжах. Контрольные</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом.	2		

<i>нормативы.</i>	Техника выполнения изученных приемов.		2	
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время .			
<b>Раздел6. Специальная и общая физическая подготовка.</b>			<b>8ч</b>	
<b>Тема6.1Специальная физическая подготовка (СФП).</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 6,ОК7.
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации..			
<b>Тема6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 6,ОК7.
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
<b>Раздел7. Волейбол.</b>			<b>10ч</b>	
<b>Тема7.1Специальная физическая подготовка волейболиста.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			

<b>Тема 7.2 Техника игры в защите</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема 7.3 Техника игры в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема 7.4 Тактика игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			



	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.		
<b>Тема 7.5 Контрольные нормы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	ОК 6, ОК 7.
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Поддача мяча любым способом в пределах площадки.	2	
	<b>Практические занятия</b>		
	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). Поддача мяча любым способом в пределах площадки (зачёт).		
<b>Самостоятельная работа.</b>		<b>70ч</b>	
<b>Раздел 1 Теоретические сведения.</b> «Значение физической культуры и спорта в жизни студентов». <i>Изучить литературу по вопросам гигиены, врачебного контроля в процессе физического воспитания</i>		<b>1</b>	ОК 6, ОК 7.
<b>Раздел 2 Лёгкая атлетика</b>		<b>19</b>	ОК 6, ОК 7.
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</i>		3	
Тема 2.2 Прыжки в длину с места <i>Выполнение прыжка в длину с места.</i>		4	
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 2.6 Метание гранаты. <i>Совершенствовать технику метания с использованием мяча для большого тенниса</i>		2	

<b>Раздел 3. Баскетбол.</b>	<b>14</b>	ОК 6,ОК7.
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 видеофильмы по тактике игры в б.б</i>	2	
Тема 3.3 Техника 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	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>6</b>	ОК 6,ОК7.
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	
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	ОК 6,ОК7.
Тема 5. 1 Техника 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>	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	

<b>Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.</b>			<b>8</b>	ОК 6,ОК7.	
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	ОК 6,ОК7.	
<b>Раздел 7. Волейбол.</b>			<b>10</b>		
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		
<b>IV курс -28ч.</b>					
<b>Раздел1. Лыжная подготовка.</b>			<b>6ч</b>		
<b>Тема 1.1 Техника безопасности на уроке. Техника попеременного двухшажного хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6,ОК7.	
	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
	<b>Практические занятия</b>				
	Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.				
<b>Тема 1.2 Техника одновременных ходов. Способы перехода с</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>		ОК 6,ОК7.	

<i>одного лыжного хода на другой.</i>	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2	1	
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема 1.3 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. Способы поворотов на лыжах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	1	ОК 6,ОК7.
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом..	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Совершенствование способов торможения . Преодоление спусков и подъёмов. Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом			
<b>Тема1.4 Коньковый ход. Техника конькового хода.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	1	ОК 6,ОК7.
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
<b>Тема 1.5Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	1	ОК 6,ОК7.
	Техника выполнения изученных приемов.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Прохождение дистанций 3 и 5 км на время .			
<b>Раздел2. Баскетбол.</b>			<b>10ч</b>	

<b>Тема 2.1 Техника игры в защите и в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	6	ОК 6, ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	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			
<b>Тема 2.2 Тактика игры в защите и в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 6, ОК7.
	Персональная защита. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра..	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Раздел 3 Волейбол.</b>			<b>64</b>	
<b>Тема 3.1 Техника игры в защите и в нападении.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	4	ОК 6, ОК7.
	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		

	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Тема 3.2 Тактика игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	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.			
<b>Раздел 4 Гимнастика.</b>			<b>4ч</b>	
<b>Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК7.
	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		
	<b>Практические занятия</b>			
	Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			

<b>Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>Уровень освоения</b>	2	ОК 6, ОК 7.
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	<b>Практические занятия</b>			
	Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.			
<b>Дифференцированный зачет.</b>			<b>2 ч.</b>	
<b>Самостоятельная работа.</b>			<b>28ч</b>	
<b>Раздел 1. Лыжная подготовка</b>			<b>6</b>	ОК 6, ОК 7.
Тема 1. 1 Техника безопасности на уроке. <i>Повторить 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>			1	
Тема 1.3 Техника одновременных ходов. <i>Проходить равнинные участки дистанции изучаемыми ходами.</i>			1	
Тема 1.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой. <i>Выполнить комплекс упражнений на выносливость.</i>			1	
Тема 1. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. <i>Кататься с гор с выполнением изученных приемов.</i>			1	
<b>Раздел 2. Баскетбол.</b>			<b>10</b>	ОК 6, ОК 7.
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 2.3 Техника 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	
<b>Раздел 3. Волейбол.</b>	<b>6</b>	ОК 6,ОК7.
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	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>	<b>4</b>	ОК 6,ОК7.
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>	2	
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. <i>Выполнить комплекс упражнений на развитие гибкости.</i>	2	
Подготовка к дифференцированному зачету	2	
<b>Всего:</b>	<b>336ч=168ч+168ч.</b>	

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 комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал. (г. Каменск-Уральский, ул. Алюминиевая д.60, ауд. 216 )

Открытый стадион широкого профиля:

Баскетбольная площадка

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Ограждение

Волейбольная площадка

1. Сетка
2. Стойки

Футбольное поле

1. Площадка 100x60
2. Ворота

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат

Тренажерный зал общефизической подготовки:

1. Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/
2. Тренажер силовой «Эксер» ДН-8171
3. Подставка под штангу РВ 300
4. Штанга
5. Гантели
6. Блины
7. Гиря
8. Гимнастические стенки
9. Велотренажер
10. Мини - степпар (тренажер) ДН 8101
11. Тренажер для бицепса ПС 20
12. Магнитола PHILIPS AZ 2045|14
13. Стол армрестлинг
14. Раздевалка

Спортивный зал:

1. Сетка волейбольная
2. Защитные сетки
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Стойки для волейбола
6. Фермы для баскетбольного щита
7. Кольца баскетбольные
8. Щиты баскетбольные
9. Раздевалка

Инвентарь для учебного процесса:

1. Перекладина
2. Брусья
3. Маты гимнастические
4. Скакалки
5. Туристические коврики
6. Конусы сигнальные
7. Лыжный инвентарь
8. Мячи баскетбольные
9. Мячи волейбольные
10. Мячи футбольные
11. Мячи набивные
12. Насос
13. Свисток
14. Секундомер
15. Эстафетные палочки
16. Гранаты
17. Стартовые и финишные стойки
18. Стол для настольного тенниса
19. Медицинская аптечка
20. Обручи
21. Ракетки теннисные
22. Дартс
23. Рулетка

### **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.
3. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 173 с

##### 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](http://www.физическая-культура.рф) - Сайт по физической культуре
2. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование».
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

В случае изменения графика образовательного процесса и перевода обучающихся на дистанционное обучение возможно проведение занятий, консультаций с применением программ Zoom, Skype и т.д.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
<b>Уметь:</b>		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт)	ОК6, ОК7,
<b>Знать:</b>		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания, проекты); промежуточный контроль(дифференцированный зачёт)	ОК6, ОК7,
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК6, ОК7,

## **5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП**

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупнённой группы профессий и специальностей 22.00.00. Технологии материалов.