

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 Физическая культура»

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 Физическая культура»

1.1. 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 **22.02.05 Обработка металлов давлением**, входящей в укрупненную группу специальностей **22.00.00 Технология материалов**.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 6, ОК 7.

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

В соответствии с ФГОС СПО по специальности **22.02.05 Обработка металлов давлением** в результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны уметь:

У 01- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У 02- выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

В соответствии с ФГОС СПО по специальности **22.02.05 Обработка металлов давлением** в результате освоения учебной дисциплины обучающиеся должны знать:

З 01-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З 02 -основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:

Код компетенции	Формулировка компетенции	Код	Знания, умения
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Уо6.01	Умения: организовывать работу коллектива и команды;
		Уо6.02	взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
		Зо6.01	Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности.
ОК 7.	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Уо7.01	Умения: контролировать работу коллектива и команды;
		Уо7.02	Определять зоны личной ответственности между коллегами, клиентами в ходе профессиональной деятельности.
		Зо7.01	Знания: основы контроллинга деятельности коллектива, психологические особенности проведения контроля;
		Зо7.02	Процедуры контролирующей функции руководителя.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объём часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	352
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176 (174/2)
в том числе:	
практические занятия	174
теоретические занятия	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч / в том числе в форме практической подготовки, акад.	Код ПК, ОК	Код И/У/З
1	2	3	4	5
II курс 70 (26/44)ч. +70сам.р.				
Раздел 1 Теоретические сведения.		1ч.		
Тема 1.1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	1	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.			
Тема 1.2.Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	1	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней. Самостоятельная работа. Изучение литературы по вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания.			
Раздел 2 Лёгкая атлетика.		20ч		
Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	4ч 2 2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.	4		
	Самостоятельная работа. Совершенствование навыков бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта.			
Тема 2.2 Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала.		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2 ч.		
	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.	2		
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.	2		
Тема 2. 3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала.		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Бег на средние дистанции.			
	Практические занятия			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение норматива в беге на 500м(юн),300м(дев).	4ч 2		
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.	2 4		
Тема 2. 4 Кроссовая подготовка. Бег на	Содержание учебного материала.	6ч	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01
	Бег на длинные дистанции.			
	Практические занятия			

<i>длинные дистанции.</i>	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		Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.	6		
<i>Тема2.5Эстафетный бег.</i>	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.			
	Практические занятия	2ч		
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.	2		
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.			
<i>Тема2.6Метание гранаты.</i>	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2ч		
	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.	2		
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники метания с использованием мяча для большого тенниса.			
Раздел3. Баскетбол.		14ч		
<i>Тема3.1Специальная физическая подготовка баскетболиста.</i>	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02,
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2		
	Практические занятия			

	<p>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</p> <p>Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.</p>	2		3 о7.01, 3 о7.02
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.			
	Практические занятия	2		
	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.			
	Самостоятельная работа. Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.			
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	4ч.	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.			
	Практические занятия	2		
	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча .Совершенствование техники владения и овладения мячом.Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.	2		
	Самостоятельная работа. Отработка техники владения и овладения мячом.	4		
Тема 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия	2		
	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.			
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.			
Тема3. 5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	2 2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении.			
Тема3.6 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2 2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.			
	Практические занятия			
	Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в баскетбол.			
Раздел4. Гимнастика		4ч		
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01,
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и само страховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.			

<i>предметами. Страховка и самостраховка.</i>	Практические занятия	4		3 о7.02
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
	Самостоятельная работа гимнастическая терминология, повороты на месте.			
Тема4.2Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.			
	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.			
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.			
Раздел5. Лыжная подготовка		16ч		
Тема 5. 1Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.			
	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.			
	Самостоятельная работа Подготовка спортивной формы к занятиям.			
Тема5.2Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02,
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.			
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			

	Самостоятельная работа Прохождение дистанции 3-4 км изучаемым ходом.			3 о7.01, 3 о7.02
Тема 5.3 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.	2		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.	2		
	Самостоятельная работа Прохождение равнинных участков дистанции изучаемыми ходами.			
Тема 5. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.	2		
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.			
Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02,

	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.			Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Практические занятия Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
	Самостоятельная работа Выполнением изученных приемов.			
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	4ч 2 2 4	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.			
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время			
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.			
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.		4ч		
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	2 2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
Самостоятельная работа Развитие физических качеств.				
Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	2 2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.			
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
Самостоятельная работа Развитие физических качеств.				
Раздел 7. Волейбол.		13ч		
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.			

	<p>Практические занятия</p> <p>Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками.</p> <p>Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах.</p> <p>Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.</p> <p>Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Прием снизу с подачи.</p> <p>Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.</p>	2		Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
Тема 7.2 Техника игры в защите.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Прием и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча снизу от сетки.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.</p> <p>Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.</p>	<p>3ч.</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
Тема 7.3 Техника игры в нападении.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02

	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.			
Тема 7.4 Тактика игры.	Содержание учебного материала	4ч 2 2 4	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	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.			
	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.			
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства.			
Тема7.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2 2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.			
	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. Отработка техники и тактики игры в волейбол.			
III курс 80(34/46)ч.+80ч. Сам .работы				
Раздел 1 Теоретические сведения.		1ч.		
Тема 1.Значение физической культуры и	Содержание учебного материала	1	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.			

<i>спорта в повседневной жизни студентов.</i>	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.			Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
<i>Тема 1.2.Требования и нормы комплекса (ГТО)</i>	Содержание учебного материала	1	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.			
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания.			
Раздел 2 Лёгкая атлетика.		21ч		
<i>Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.</i>	Содержание учебного материала	5ч	ОК6,7	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции			
	Практические занятия			
	1. Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.			
	2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м.			
	Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.			
<i>Тема 2.2 .Прыжки в длину с места.</i>	Содержание учебного материала .	4ч	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.			
	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.			
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.			

Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	<i>Содержание учебного материала.</i>		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Бег на средние дистанции.			
	Практические занятия	4ч		
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2 2		
	Практические занятия	4		
	Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).			
Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.				
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	<i>Содержание учебного материала .</i>	4ч	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Бег на длинные дистанции.	2		
	Практические занятия	2		
	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		
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.			
Тема2. 5 Эстафет-ный бег.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.			
	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 2		
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.			
Тема2.6 Метание гранаты.	<i>Содержание учебного материала</i>		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2ч		
	Практические занятия	2		
	Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега.			

	Выполнение контрольного норматива- метание гранаты.			
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники метания с использованием мяча для большого тенниса.			
Раздел3. Баскетбол.		14ч		
Тема3.1Специальная физическая подготовка баскетболиста.	Содержание учебного материала	4ч	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство.	2		
	Специальная физическая подготовка баскетболиста	2		
	Практические занятия	4		
	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			
Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.				
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.	2		
Самостоятельная работа. Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.				
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02,
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия	2		

	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча .Совершенствование техники владения и овладения мячом.Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			З о7.01, З о7.02
	Самостоятельная работа. Отработка техники владения и овладения мячом.			
Тема 3.4Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия	2		
	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		
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.			
Тема 3.5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.			
	Практические занятия	2		
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.	2		
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении.			
Тема 3.6Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	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.	2		

	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в баскетбол.			
Раздел4. Гимнастика		6ч		
Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения.Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	4ч 2 2 4	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.			
	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.			
	Самостоятельная работа гимнастическая терминология, повороты на месте.			
Тема2.Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2 2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.			
	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			
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.			
Раздел5. Лыжная подготовка		16ч		
Тема5. 1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	2 2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.			
	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.			

	Самостоятельная работа Подготовка спортивной формы к занятиям.			
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	Практические занятия	2		
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции 3-4 км изучаемым ходом.			
Тем 5.3 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.			
	Практические занятия	2		
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.	2		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.			
	Практические занятия	2		
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.	2		
	Самостоятельная работа Прохождение равнинных участков дистанции изучаемыми ходами.			
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъемов. Способы торможения.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02,
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	2		
	Прохождение спусков с торможением.	2		
	Практические занятия			

	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			3 о7.01, 3 о7.02
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.			
Тема5.6.Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.	2		
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.			
Тема5.7.Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	4ч. 2		
	Практические занятия	2		
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время	4		
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.			
Раздел6.Специальная и общая физическая подготовка.		8ч		
Тема6.1Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	4ч 2		
	Практические занятия	2		
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	4		
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.			
Тема6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	4ч	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.			
	Практические занятия			

	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.	2 2		Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.	4		
Раздел 7. Волейбол.		12ч		
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.			
	Практические занятия	4ч.		
	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.	2 2		
	Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.	4		
Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.				
Тема 7.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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 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.			
Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.				
Тема 7.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01

	<p>Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание , толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).</p> <p>Практические занятия</p> <p>Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара .</p> <p>Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.</p>	<p>2</p> <p>2</p>		<p>Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02</p>
Тема 7.4 Тактика игры.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.</p> <p>Практические занятия</p> <p>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.</p> <p>Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	ОК 6,7.	<p>Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02</p>
Тема7.5Контрольные нормативы.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.</p> <p>Практические занятия</p> <p>Выполнение комплекса упражнений на развитиипрыгучести. 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).</p>	<p>2</p> <p>2</p>	ОК 6,7.	<p>Уо 6.01, Уо 6.02, 3о 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02</p>

	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в волейбол.			
IV курс -26ч.+26ч. Сам. работа				
Раздел1. Лыжная подготовка.		12ч		
Тема 1.1 Техника безопасности на уроке. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	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	2		
	Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
	Самостоятельная работа Изучение литературы по истории возникновения и развития лыжного спорта.			
Тема1.2Техника одновременных ходов. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	Практические занятия	2		
	Совершенствование одновременногодвухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажныйход . Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
	Самостоятельная работа Прохождение равнинных участков дистанции изучаемыми ходами.			
Тема 1.3 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. Способы поворотов на лыжах.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, З о7.01, З о7.02
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом..	2		
	Практические занятия	2		
	Совершенствование способов торможения .Преодоление спусков и подъёмов. Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом			
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.			

Тема 1.4 Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.			
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами.			
Тема 1.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	4ч	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Техника выполнения изученных приемов.	2		
	Практические занятия	2		
	Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.	4		
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 5 км, развитие выносливости.			
Раздел 2. Баскетбол.		4ч		
Тема 2.1 Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	2	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.			
	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.			
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.			
Тема 2.2 Тактика игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02,

	Персональная защита. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра..	2		Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Практические занятия	2		
	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.			
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.			
Раздел 3 Волейбол.		4ч		
Тема 3.1 Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.	2		
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.			
Тема 3.2 Тактика игры.	Содержание учебного материала		ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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	2		

	<p>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.</p> <p>Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.</p>			
Раздел4 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	2 3	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	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.			
	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.			
	Самостоятельная работа Изучение литературы по истории возникновения и развития гимнастики.			
Тема4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	2 3	ОК 6,7.	Уо 6.01, Уо 6.02, Зо 6.01 Уо 7.01, Уо 7.02, 3 о7.01, 3 о7.02
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.			
	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 .			
Самостоятельная работа. Развитие физических качеств.				
Дифференцированный зачет.		2 ч.		
Всего:		176ч.+176ч. Сам.р.		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Реализация программы предполагает наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

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.

Тренажёрный зал общефизической подготовки:

1. Тренажер для мышц ног/жим ногами лежа/, тренажер силовой «Эксер» ДН-8171,
2. Подставка под штангу РВ 300, штанга, гантели,
3. Блины,
4. Гиря, Магнитола PHILIPSAZ 2045|14.
5. Гимнастические стенки,
6. Велотренажер,
7. Мини - степпар (тренажер) ДН 8101,
8. Тренажер для бицепса ПС 20.

Лыжный инвентарь:

(лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

- 1.Физическая :культура: учебник и практикум для СПО/А.Б.Муллер ,Н.С.Дядичкина,Ю.А. Богащенко,А.Ю. Близневский,С.К. Рябина.М.: Издательство Юрайт,2017.-424с.-Серия:Профессиональное образование.
- 2.Бишаева А.А. Физическая культура: учебник.- 5-е изд..стер.-М.:Изд. центр Академия,2015.-304 с.,ил.

Дополнительные источники:

- 1.Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник - М., 2013.
- 2.Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.
- 3.Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий – Смоленск, 2012.
- 4.Ковалева В.Д. Спортивные игры: Учебник для студентов «Физическое воспитание» - М; Просвещение, 2013г.
- 5.Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учебное пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М., 2012.

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. www.физическая-культура.рф - Сайт по физической культуре
2. www.minstm.gov.ru - Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. www.edu.ru - Федеральный портал «Российское образование».
4. www.olympic.ru- Официальный сайт Олимпийского комитета России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины	Характеристики демонстрируемых знаний, которые могут быть проверены	Какими процедурами производится оценка
З 01 -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; З 02 -основы здорового образа жизни. Зо 6.01, Зо 7.01, Зо 7.02	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний.	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос, контрольные нормативы); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).
У 01 -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Уо6.01, Уо6.02, Уо7.01, Уо7.02.	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактикотехнические действия в игре; Выполняет требуемые элементы.	Текущий контроль (творческие задания, проекты); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).