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

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Председатель цикловой комиссии	
Обработки металлов давлением	Директор ГАПОУ СО «КУПК»
_____ Сидорова А.В.	_____ Токарева Н. Х.
«28» августа 2020 г.	«31» августа 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

22.02.05 Обработка металлов давлением

Уровень подготовки: базовый

Форма обучения: очная

2020

Рабочая программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура** разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности: 22.02.05 Обработка металлов давлением, утвержденного приказом Минобрнауки России от 21 апреля 2014г.№ 359.

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».

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

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

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

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

Разработчики _____ Брызгалова Л.Г.
_____ Лобода А.А
_____ Мирошниченко И.Е.

Председатель цикловой
комиссии Физ.воспитания и ДПМ _____ Брызгалова Л.Г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 3

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 3

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 9

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 11

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП 12

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы:

Программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 22.02.05 Обработка металлов давлением, входящей в укрупненную группу специальностей 22.00.00 Технология 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 22.02.05 Обработка металлов давлением

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

-основы здорового образа жизни;

В результате освоения дисциплины развиваются следующие компетенции:

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 352 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 176 часов;
самостоятельной работы обучающегося 176 часов.

2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**352**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	176 (174/2)
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	176
Промежуточная аттестация проводится в форме: дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	*Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся*		*Объем часов*	*Осваиваемые элементы компетенций*
1	*2*		*3*	*4*
	II курс 70 (26/44)ч. +70сам.р.			
Раздел 1 Теоретические сведения.			***1ч.***	
Тема 1.1Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.	2	1	
	Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания.		**1**	
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			***20ч***	
Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2	*4ч*	
	Практические занятия			
	1.Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		2	
	2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.		2	

	Самостоятельная работа. Совершенствование навыков бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта.		**4**	
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места.	***Содержание учебного материала.***	***Уровень освоения***	*2 ч.*	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2		
	Практические занятия			ОК 6,7.
	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**	
Тема2. 3 Бег на средние дистанции.	***Содержание учебного материала.***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Бег на средние дистанции.	2	*4ч*	
	Практические занятия			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2	
	Практические занятия			ОК 6,7.
	Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).		2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.		**4**	
Тема2. 4Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	***Содержание учебного материала.***	***Уровень освоения***	*6ч*	ОК 6,7.
	Бег на длинные дистанции.	2		
	Практические занятия			
	1.Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). 2.Бег по пересечённой местности, финиширование. 3.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2 2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.		**6**	
Тема2.5Эстафетный	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.

бег.	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной полочки. Выполнение эстафетного бега 4х100м и 4х400м.		2ч	
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		**2**	
Тема2.6Метание гранаты.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2	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.			
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники метания с использованием мяча для большого тенниса.		**2**	
Раздел3. Баскетбол.			***14ч***	
Тема3.1Специальная физическая подготовка баскетболиста.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7..
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.		**2**	
Тема 3.2 Техника игры	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.

в нападении.	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.	2	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.			
	Самостоятельная работа. Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.		**2**	
Тема 3.3Техника игры в защите.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	*4ч.*	ОК 6,7.
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча . Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		2 2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники владения и овладения мячом.		**4**	
Тема 3.4 Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2	2	
	Практические занятия			
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.		**2**	
Тема3. 5 Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.

	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2	2	
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении.		**2**	
Тема3.6 Контрольные нормативы.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	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.			
	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в баскетбол.		**2**	
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***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	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***		
	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.		2	
	Самостоятельная работа гимнастическая терминология, повороты на месте.		**4**	
Тема4.2Способы проведения ОРУ. Уп-	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.

ражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2	2	
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.			
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.		**2**	
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***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	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 лыжах.	2		
	Практические занятия Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
	Самостоятельная работа Подготовка спортивной формы к занятиям.		**2**	
Тема5.2 Техника попеременного двухшажного хода	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	Практические занятия Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции 3-4 км изучаемым ходом.		**2**	
Тема 5.3 Техника одновременных ходов.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	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.			
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.		**2**	
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	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.			
	Самостоятельная работа Прохождение равнинных участков дистанции изучаемыми ходами.		**2**	
Тема5. 5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	*2*		
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения .Преодаление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.		2	
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.		**2**	
Тема5.6Коньковый ход. Техника конькового хода.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения*** 2		ОК 6,7.
	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.			
	Самостоятельная работа Выполнением изученных приемов.			

Тема5.7Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	***4ч***	ОК 6,7.
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	*2*		
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время		2 2	
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.		**4**	
Раздел6. Специальная и общая физическая подготовка.			***4ч***	
Тема6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.			
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.		**2**	
Тема6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	Практические занятия		2	
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.		**2**	
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.			
Раздел7. Волейбол.			***13ч***	
Тема7. 1Специальная физическая подготовка волейболиста.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2	2	
	Практические занятия			

	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.		**2**	
	Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.			
	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***	***Уровень освоения***	*3ч.*	ОК 6,7.
	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.	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.		2 1	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.		**2**	
Тема7.3 Техника игры в нападении.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание , толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		
	Практические занятия			

	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара .		2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.		**2**	
Тема 7.4 Тактика игры.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	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		***4ч***	
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.		2 2	
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства.		**4**	
Тема7.5 ***Контрольные нормативы.***	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены(зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки(зачёт).		2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в волейбол.		**2**	

III курс 80(34/46)ч.+80ч. Сам .работы				
Раздел 1 Теоретические сведения.			***1ч.***	
Тема 1.1Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.	2	1	
	Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	**1**	
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по вопросам гигиены, врачебного контроля и самоконтроля в процессе физического воспитания.			
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			***21ч***	
Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	*5ч*	ОК6,7
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2		
	Практические занятия			
	1. Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2.Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.		3 2	
	Самостоятельная работа. Совершенствование навыков бега на короткие дистанции с высокого и низкого старта.		**5**	
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места.	***Содержание учебного материала .***	***Уровень освоения***	*4ч*	ОК 6,7.
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	***2***		
	Практические занятия			

	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.			
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.		**4**	
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	*Содержание учебного материала.*	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Бег на средние дистанции.	2	*4ч*	
	Практические занятия			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2	
	Практические занятия			
	Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).		2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.		**4**	
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	***Содержание учебного материала .***	***Уровень освоения***	*4ч*	ОК 6,7.
	Бег на длинные дистанции.	2		
	Практические занятия			
	1.Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках).Бег по пересечённой местности, финиширование. 2.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости.		**4**	
Тема2. 5 Эстафетный бег.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной полочки. Выполнение эстафетного бега 4х100м и 4х400м.		2*ч*	
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		**2**	
Тема2.6 Метание	***Содержание учебного материала***	***Уровень ос-***		ОК 6,7.

гранаты.		***воения***		
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2	*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.			
	Самостоятельная работа. Совершенствование техники метания с использованием мяча для большого тенниса.		**2**	
Раздел3. Баскетбол.			***14ч***	
Тема3.1Специальная физическая подготовка баскетболиста.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2	*4ч*	
	Практические занятия			
	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча		2 2	
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.		**4**	
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	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.		**2**	
Тема 3.3 Техника игры в защите.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.

	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча . Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники владения и овладения мячом.		**2**	
Тема 3.4Тактика игры в защите.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.		2	
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.		**2**	
Тема 3.5 Тактика игры в нападении.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.		2	
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении.		**2**	
Тема 3.6Контрольные нормативы.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.	*2*		
	Практические занятия		2	

	Штрафной бросок . Ведение мяча,2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в баскетбол.		**2**	
Раздел4. Гимнастика			***6ч***	
Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	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***		
	Практические занятия		*4ч*	
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.		2 2 **4**	
	Самостоятельная работа гимнастическая терминология, повороты на месте.			
Тема2.Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП		2	
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.		**2**	
Раздел5. Лыжная подготовка			***16ч***	
Тема5. 1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	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 лыжах.	2		

подготовке. Строевые приёмы 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.		2	
	Самостоятельная работа Подготовка спортивной формы к занятиям.		**2**	
Тема5.2 Техника попеременного двухшажного хода	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	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.		**2**	
Тем 5.3 Техника одновременных ходов.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	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.		**2**	
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	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.		**2**	

Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	*2*	2	
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.		**2**	
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.			
Тема5.6.Коньковый ход. Техника конькового хода.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения*** 2		ОК 6,7.
	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***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	*2*	4ч.	
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске.		2	
	Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время		2	
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.		**4**	
Раздел6. Специальная и общая физическая подготовка.			***8ч***	
Тема6.1Специальная физическая подготовка (СФП).	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2	*4ч*	
	Практические занятия		2	
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.		2	

	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.		**4**	
Тема6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	*4ч*	ОК 6,7.
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.		2 2	
	Самостоятельная работа Развитие физических качеств.		**4**	
Раздел7. Волейбол.			***12ч***	
Тема7.1Специальная физическая подготовка волейболиста.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	*4ч.*	ОК 6,7.
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.		2 2	
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.		**4**	
Тема 7.2 Техника игры в защите	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2		
	Практические занятия			

	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке.Техника выполнения нижней передачи и приема мяча.Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.		2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.		**2**	
Тема 7.3Техника игры в нападении.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание , толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара .		2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.		**2**	
Тема 7.4 Тактика игры.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.		2	
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства.		**2**	

Тема7.5Контрольные нормативы.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены (зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки(зачёт).		2	
	Самостоятельная работа. Отработка техники и тактики игры в волейбол.		**2**	
V курс -26ч.+26ч. Сам. работа				
Раздел1. Лыжная подготовка.			***12ч***	
Тема 1.1 Техника безопасности на уроке. Техника попеременного двухшажного хода.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	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.		**2**	
Тема1.2Техника одновременных ходов. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход . Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от		2	

	рельефа.			
	Самостоятельная работа Прохождение равнинных участков дистанции изучаемыми ходами.		**2**	
Тема 1.3 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения. Способы поворотов на лыжах.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом..	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения . Преодаление спусков и подъёмов. Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом			
	Самостоятельная работа Катание с гор с выполнением изученных приемов.		**2**	
Тема1.4 Коньковый ход. Техника конькового хода.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	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.			
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами.		**2**	
Тема 1.5Контрольные нормативы.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	*4ч*	ОК 6,7.
	Техника выполнения изученных приемов.	2	2	
	Практические занятия			
	Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.		2	
	Самостоятельная работа Прохождение дистанции до5 км, развитие выносливости.		**4**	

Раздел2. Баскетбол.			***4ч***	
Тема 2.1Техника игры в защите и в нападении.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении. Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом.		2	
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры.		**2**	
Тема2.2Тактика игры в защите и в нападении.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Персональная защита. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра..	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.		2	
	Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча.		**2**	
Раздел 3 Волейбол.			***4ч***	
Тема 3.1Техника игры в защите и в нападении.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.

	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	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.			
	Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры.		**2**	
Тема 3.2Тактика игры.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.		2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.		**2**	
Раздел4 Гимнастика.			***4ч***	
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***		ОК 6,7.

гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки.. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2	2	
	Практические занятия			
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
	Самостоятельная работа Изучение литературы по истории возникновения и развития гимнастики.		**3**	
Тема4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	***Содержание учебного материала***	***Уровень освоения***	2	ОК 6,7.
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП .		2	
	Самостоятельная работа. Развитие физических качеств.		**3**	
Дифференцированный зачет.			***2 ч.***	
Всего:			***176ч.+176ч. Сам.р.***	

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).

. 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. ул. Алюминиевая 60 -216 каб.

Игровая площадка (баскетбольная):

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

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

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

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры
6. Площадка 30х50
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 PHILIPS AZ 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. Рябинина.М.: Издательство Юрайт,2017.-424с.- Серия:Профессиональное образование.

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

Дополнительные источники:

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

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

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

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

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

Электронные издания (электронные ресурсы)

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

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Виды и формы контроля	Формируемые компетенции
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Входной контроль (тестирование); текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт)	ОК 7, 6.
Знанать:		
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Текущий контроль (творческие задания, проекты)	ОК 7, 6.
основы здорового образа жизни;	Текущий контроль (устный опрос); промежуточный контроль (дифференцированный зачёт).	ОК 7, 6.

5. ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРОГРАММЫ В ДРУГИХ ООП СПО

Рабочая программа может быть использована для обучения укрупненной группы профессий и специальностей 22.00.00 Технология материалов.