***Приложение II.4***

***к программе СПО 11.02.15 «Инфокоммуникационные сети и системы связи»***

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.4Физическая культура**

**2019**

**Составитель:**

**Хабиров И.З., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**Стрельцов В.Е., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**Вылегжанин В.Т., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 3. УСЛОВИЯРЕАЛИЗАЦИИПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ |  |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |
| --- |
| Физическая культура |

*наименование дисциплины*

**1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общемугуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

**1.2****. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;  - пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни  - условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;  - средства профилактики перенапряжения. |

**1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины**

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем240 часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной деятельности** | **Объем часов** |
| Объем образовательной программы | 240 |
| Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем | 240 |
| в том числе: | |
| - теоретическое обучение | - |
| - лабораторные работы(если предусмотрено) | - |
| - практические занятия(если предусмотрено) | 224 |
| - курсовая работа (проект) (если предусмотрено) | - |
| - самостоятельная работа[[1]](#footnote-1) | 16 |
| - промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | - |

**2.2. Тематические план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3 семестр** | | | | | |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | | **Объем в часах** | | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | 2 | |
| 2. Техника прыжка в длину с места.Техника безопасности на занятиях | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.17-36 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.70-75 | | | |
| **Раздел 2. Баскетболл** | | | | | |
| **Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места** | **Содержание** | | **8** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 3.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | 2 | |
| 4.Овладение техникой выполнения ведения мяча | | 2 | |
| 5.Овладение техникой передачи и броска мяча с места | | 2 | |
| 6.Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-129 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.129-130 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.130-132 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.133-136 | | | |
| **Тема 2.2. Техника**  **выполнения**  **ведения**  **и передачи мяча в**  **движении, ведение**  **– 2 шага – бросок** | **Содержание** | | **2** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 7. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -  «ведение – 2 шага – бросок». | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.144-146 | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 3.1**  **Техника**  **перемещений,**  **стоек,**  **технике верхней и**  **нижней передач**  **двумя руками** | **Содержание** | | **8** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 8. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя  руками | | 2 | |
| 9.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | | 2 | |
| 10. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. | | 2 | |
| 11. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.143-144 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 143-144 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.146-148 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.149-152 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 4 | |
| Отработка блокировки нападающего удара и страховка у сетки | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** | | | | | |
| **Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация. Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD\* Кроссфит) (\*workout of the day — тренировка дня)** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 12. Лыжная подготовка (имитация) | | 2 | |
| 13-14. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-105 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-112 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-112 | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно- прикладная физическая подготовка** | **Содержание** | | **2** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 15. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.201-203 | | | |
| **4 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание** | | **6** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 16. Техника беговых упражнений | | 2 | |
| 17.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | | 2 | |
| 18-19. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-58 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.58-67 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.67-78 | | | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | | |  |
| **Тема 2.1. Техника**  **выполнения**  **ведения**  **и передачи мяча в**  **движении, ведение**  **– 2 шага – бросок** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 20.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | 2 | |
| 21. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-140 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.140-152 | | | |
| **Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола** | **Содержание** | | | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | | |
| 22. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу | | 2 | |
| 23. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.157-160 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр 160-164 | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 3.1**  **Техника**  **перемещений,**  **стоек,**  **технике верхней и**  **нижней передач**  **двумя руками** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 24. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | | 2 | |
| 25. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр. 120-121 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр. 121-123 | | | |
| **Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 26. Техника нижней подачи и приёма после неё | | 2 | |
| 27. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 123-124 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 124-125 | | | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** | | | | | |
| **Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 28. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | | 2 | |
| 29. Прыжки на лыжах с малого трамплина. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-112 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 112-116 | | | |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | | | | |
| **Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание** | | **8** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 30. Техника выполнений упражнений для коррекции фигуры | | 2 | |
| 31-32. Техника выполнений упражнений для наращивания мышечной массы | | 2 | |
| 33-34.Техника выполнений упражнений для снижения массы тела | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.96-98 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.98-100 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-102 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 | |
| Выполнение упражнений на тренажерах | |
| **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** | **Содержание** | | **2** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 35-36. Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-107 | | | |
| **Раздел 7. Подготовка к сдачи норм ГТО** | | | | | |
| **Тема 7.1. Подготовка к ГТО** | **Содержание** | | **2** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 37. Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) | | 2 | |
| Домашнее задание: отработка нормативов | | | |
| **5 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание** | **4** | | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** |  | | |
| 1.Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив | 2 | | |
| 2. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | 2 | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-60 |  | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.60-78 |
| **Раздел 2. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара** | **Содержание** | **4** | | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** |  | | |
| 3.Техника прямого нападающего удара | 2 | | |
| 4.Отработка техники прямого нападающего удара | 2 | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.118-120 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.120-124 | | | |
| **Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 5.Техника прямого нападающего удара | | 2 | |
| 6.Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.124-126 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр. 125-126 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 | |
| Выполнение упражнений техники владения волейбольным мячом | |
| **Раздел 3. Лыжная подготовка (имитация)** | | | | | |
| **Тема 3.1. Лыжная подготовка (Имитация)** | **Содержание** | | **6** | |  |
| **Практические занятия** | |  | |  |
| 7.Посадка. Техника падений.. | | 2 | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| 8.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. | | 2 | |
| 9. Разгон, торможение | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.110-112 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.112-114 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.114-116 | |  | |
| **Раздел 4. Гимнастика** | | |  | |  |
| **Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 10.Выполнение комплекса упражнений для развития различных групп мышц | | 2 | |
| 11.Круговая тренировка на 8 - 10 станций | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.82-83 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.83-96 | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | |  |
| **Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** | **Содержание** | **2** | | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** |  | | |
| 12. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-205 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 205-207 | | | |
| **6 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1. Бег на длинные дистанции** | **Содержание** | | | **6** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 13. Техника бега по дистанции | | | 2 |
| 14. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | | | 2 |
| 15.Разучивание комплексов специальных упражнений. Техника бега по дистанции (беговой цикл) | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 43-44 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 45-46 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 46-54 | | | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | | | |
| **Тема 2.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола** | **Содержание** | | | **6** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 16. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | | 2 |
| 17. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу | | | 2 |
| 18. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 127-130 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 130-140 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 142-164 | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | |  |
| **Тема 3.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом** | **Содержание** | | | **4** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 19. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | | | 2 |
| 20. Учебная игра с применением изученных положений | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-120 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-126 | | | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** | | | | | |
| **Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)** | **Содержание** | | | **2** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 21. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-110 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-116 | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов** | **Содержание** | | |  | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 22. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-210 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 210-211 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | |  |
| Составление таблицы: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. | | | 2 |
| **Раздел 6. Подготовка к сдачи норм ГТО** | | | |  |  |
| **Тема 6.1. Подготовка к ГТО** | **Содержание** | | | **2** |  |
| **Практические занятия** | | |  |  |
| 23-24. Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | | | 2 | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| Домашнее задание: отработка нормативов | | |  |  |
| **7 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.** | **Содержание** | | |  | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время.   Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | | | 2 |
| 1. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | | 2 |
| 1. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | | | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | |  |
| Отработка нормативов | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 54-60 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 60-61 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 61-65 | | | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | | | |
| **Тема 2.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом** | **Содержание** | | | **6** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 1. Техника владения баскетбольным мячом | | | 2 |
| 5-6. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо. | | | 2 |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 3.1. Совершенствованиетехники владения волейбольным мячом** | **Содержание** | | | **4** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 7-8. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | | 4 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-126 | | | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** | | | | | |
| **Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)** | **Содержание** | | | **2** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 9. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-116 | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** | **Содержание** | | | **4** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 10. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики | | | 2 |
| 11. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. | | | 2 |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-209 | | | |
| **Раздел 6. Подготовка к ГТО** | | | | | |
| **Тема 6.1. Подготовка к ГТО** | **Содержание** | | | **12** | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | |  |
| 13-14. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | 4 |
| 15-16.Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) | | | 4 |
| 17-18. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км. | | | 4 |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО | | |  |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО | | |  |
| Домашнее задание: подготовка к сдачи ГТО | | |  |
| **8 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | 2 | |
| 2. Техника прыжка в длину с места.Техника безопасности на занятиях | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.17-36 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.70-75 | | | |
| **Раздел 2. Баскетболл** | | | | | |
| **Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места** | **Содержание** | | **8** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 3.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | 2 | |
| 4.Овладение техникой выполнения ведения мяча | | 2 | |
| 5.Овладение техникой передачи и броска мяча с места | | 2 | |
| 6.Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-129 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.129-130 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.130-132 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.133-136 | | | |
| **Тема 2.2. Техника**  **выполнения**  **ведения**  **и передачи мяча в**  **движении, ведение**  **– 2 шага – бросок** | **Содержание** | | **2** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 7. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -  «ведение – 2 шага – бросок». | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.144-146 | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 3.1**  **Техника**  **перемещений,**  **стоек,**  **технике верхней и**  **нижней передач**  **двумя руками** | **Содержание** | | **10** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 8. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя  руками | | 2 | |
| 9.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:  Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. | | 2 | |
| 10. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. | | 2 | |
| 11. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.143-144 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 143-144 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.146-148 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.149-152 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 | |
| Отработка блокировки нападающего удара и страховка у сетки | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** | | | | | |
| **Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация. Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD\* Кроссфит) (\*workout of the day — тренировка дня)** | **Содержание** | | **6** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 12. Лыжная подготовка (имитация) | | 2 | |
| 13-14. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. | | 4 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-105 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-112 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-112 | | | |
| **Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно- прикладная физическая подготовка** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 15-16. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. | | 4 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.201-203 | | | |
| **9 семестр** | | | | | |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | | |
| **Тема 1.1.**  **Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места** | **Содержание** | | **8** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 17. Техника беговых упражнений | | 2 | |
| 18.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования | | 2 | |
| 19-20. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | | 4 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-58 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.58-67 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.67-78 | | | |
| **Раздел 2. Баскетбол** | | | | |  |
| **Тема 2.1. Техника**  **выполнения**  **ведения**  **и передачи мяча в**  **движении, ведение**  **– 2 шага – бросок** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 21.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | | 2 | |
| 22. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-140 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.140-152 | | | |
| **Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола** | **Содержание** | | | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | | | |
| 23. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу | | 2 | |
| 24. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.157-160 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр 160-164 | | | |
| **Раздел 3. Волейбол** | | | | | |
| **Тема 3.1**  **Техника**  **перемещений,**  **стоек,**  **технике верхней и**  **нижней передач**  **двумя руками** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 25. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | | 2 | |
| 26. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-121 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 121-123 | | | |
| **Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 27. Техника нижней подачи и приёма после неё | | 2 | |
| 28. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 123-124 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 124-125 | | | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)** | | | | | |
| **Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 29. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | | 2 | |
| 30. Прыжки на лыжах с малого трамплина. | | 2 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-112 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 112-116 | | | |
| **Раздел 5. Гимнастика** | | | | | |
| **Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | **Содержание** | | **12** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 31. Техника выполнений упражнений для коррекции фигуры | | 2 | |
| 32-33. Техника выполнений упражнений для наращивания мышечной массы | | 4 | |
| 34-35.Техника выполнений упражнений для снижения массы тела | | 4 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.96-98 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.98-100 | | | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-102 | | | |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | | 2 | |
| Выполнение упражнений на тренажерах | |
| **Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка** | | | | | |
| **Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.** | **Содержание** | | **4** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 36-37. Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности | | 4 | |
| Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-107 | | | |
| **Раздел 7. Подготовка к сдачи норм ГТО** | | | | | |
| **Тема 7.1. Подготовка к ГТО** | **Содержание** | | **8** | | ОК 01-04,  ОК 06,  ОК 08,  ОК 09 |
| **Практические занятия** | |  | |
| 38. Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.) | | 2 | |
| 39. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см | | 2 | |
| 40. Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.). Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. | | 2 | |
| 41. Бег по пересечённой местности до 3 км. | | 2 | |
| Домашнее задание: отработка нормативов | | | |
| **Всего:** | | | | **240** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование:

- Столы теннисные – 4 шт.

- Инвентарь спортивный.

- Площадка футбольная.

- Площадка баскетбольная.

- Массажер -1 шт.

- Тир.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреж­ дений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М .: Просвещение, 2016. — 237 с .: ил. — ISBN 978-5-09-028994-8.

2. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2018

Дополнительные источники:

1. Гринин Л.Е., Волкова-Алексеева Н.Е., Справочник учителя физической культуры, М.: Учитель, 2016. – 118 с. ISBN: 9785705744879
2. Каинов А.Н., Физическая культура: организация и проведение олимпиад, М.: издательство «Учитель», 2015. – 140 с. ISBN: 978-5-7057-4262-2   
   Киреева Е.А., Методические указания для студентов по самостоятельной работе по учебной дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура (для всех специальностей СПО): Магнитогорский гос. Университет, 2015
3. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта : учебник / А.В. Трескин, Н.Ю. Мельникова .— М. : Советский спорт, 2015 .— 392 с. : ил. — ISBN 978-5-9718-0613-4
4. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО: учебное пособие, М.: Дрофа, 2016. – 192 с. ISBN: 978-5-358-16536-6

5.Физическая культура: учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2015 – 176с.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. - режим доступа: <http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents.html> (2011-2019).
2. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа: http://znanium.com/ (2002-2019)
3. http://zdd.1september.ru/
4. http://www.edu.ru
5. PowerLifting.ru
6. ironman.ru
7. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml
8. http://физруку.рф
9. http://spo.1september.ru/

**4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ учебнойДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Критерии оценки** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** | | |
| – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для  укрепления здоровья, достижения  жизненных и профессиональных  целей; | «Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.  «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.  «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.  «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные заданиясодержат грубые ошибки. | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Сдача контрольных нормативов.  Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – применять рациональные приемы  двигательных функций в  профессиональной деятельности; | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.  Сдача контрольных нормативов.  Анализ результатов выступления на соревнованиях. |
| – пользоваться средствами  профилактики перенапряжения  характерными для данной профессии  (специальности) | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. |
| **Знания:** |  |
| – о роли физической культуры в общекультурном,  профессиональном и социальном развитии  человека | Тест по разделу 6 |
| − основы здорового образа жизни | Тест по разделу 6 |
| − условия профессиональной деятельности и  зоны риска физического здоровья для профессии  (специальности) | Защита рефератов |
| − средства профилактики перенапряжения | Защита рефератов |

1. Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины. [↑](#footnote-ref-1)