

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.4Физическая культура**

**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. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 общему гуманитарному 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	<ul style="list-style-type: none"><li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li><li>- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</li><li>- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни</li><li>- условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности;</li><li>- средства профилактики перенапряжения.</li></ul>

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

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 240 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Объем часов</b>
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 <sup>1</sup>	16
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-

---

<sup>1</sup>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.

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

<b>3 семестр</b>			
<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 2. Баскетболл</b>			
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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			
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	

движении, ведение – 2 шага – бросок	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.144-146			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	
	<b>Практические занятия</b>			
	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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>		
Отработка блокировки нападающего удара и страховка у сетки				
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>				
Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация. Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD* Кроссфит) (*workout of the day — тренировка дня)	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	
	<b>Практические занятия</b>			
	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			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
Тема 5.1. Сущность и содержание	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01-04, ОК 06,	
	<b>Практические занятия</b>			

<b>ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно- прикладная физическая подготовка</b>	15. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2	ОК 08, ОК 09
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.201-203		
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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			
<b>Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	22. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	

передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	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		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнение упражнений на тренажерах		
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	35-36. Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-107		
<b>Раздел 7. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>			
<b>Тема 7.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	37. Бег на 100 м (сек.) Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	2	
	Домашнее задание: отработка нормативов		
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив	2	
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.54-60		
Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.60-78			
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>		
	3. Техника прямого нападающего удара	2	

	4.Отработка техники прямого нападающего удара	2	ОК 09
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.118-120		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.120-124		
<b>Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Выполнение упражнений техники владения волейбольным мячом			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка (Имитация)</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	7.Посадка. Техника падений..	2	
	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			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	12. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и	2	

<b>профессиональных результатов.</b>	задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-205		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 205-207		
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	16. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	17. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне 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			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
Составление таблицы: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.		2	
<b>Раздел 6. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>			
<b>Тема 6.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание</b>		ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув	2	

	ноги»		
	3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	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		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	4. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	5-6. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	7-8. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-126		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	9. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-116		
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.1. Сущность и содержание ПШФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>			
<b>Тема 6.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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 сдаче ГТО		
	Домашнее задание: подготовка к сдаче ГТО		
<b>8 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 2. Баскетболл</b>			
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо -	2	

и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	«ведение – 2 шага – бросок».		ОК 09
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.144-146		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Отработка блокировки нападающего удара и страховка у сетки			
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация. Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD* Кроссфит) (*workout of the day — тренировка дня)	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
Тема 5.1. Сущность	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04,

и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно- прикладная физическая подготовка	<b>Практические занятия</b>		ОК 06, ОК 08, ОК 09
	15-16. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	4	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.201-203		
<b>9 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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,	<b>Содержание</b>		ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>		
	23. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача	2	



<b>ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	мяча в колонне и кругу		ОК 09
	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		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09
	<b>Практические занятия</b>		
	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		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08,
	<b>Практические занятия</b>		
	31. Техника выполнений упражнений для коррекции фигуры	2	

<b>на тренажерах</b>	32-33. Техника выполнений упражнений для наращивания мышечной массы	4	ОК 09	
	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			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			2
Выполнение упражнений на тренажерах				
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
<b>Тема 6.1. Сущность и содержание ШФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	
	<b>Практические занятия</b>			
	36-37. Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности	4		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-107			
<b>Раздел 7. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>				
<b>Тема 7.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 01-04, ОК 06, ОК 08, ОК 09	
	<b>Практические занятия</b>			
	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			
<b>Всего:</b>		<b>240</b>		

### **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. учреждений/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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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
<b>Умения:</b>		
– 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.	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Сдача контрольных нормативов. Анализ результатов выступления на соревнованиях.
– применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Сдача контрольных нормативов. Анализ результатов выступления на соревнованиях.
– пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.
<b>Знания:</b>		
– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	«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.	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

	<p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--