



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Уфимский колледж радиоэлектроники, телекоммуникаций и безопасности

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора

_____ Л.Р. Туктарова
«29» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

Специальность:

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Уровень подготовки: базовый

СОГЛАСОВАНО

Зав. кафедрой

_____ Р.Ю.Шафеев

РАЗРАБОТАЛИ:

Преподаватели

В.В.Стрельцов

И.З.Хабиров

2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	28
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	30
Приложение 1	31
Приложение 2	33

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

название учебной дисциплины

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО **09.02.01 Компьютерные системы и комплексы**, входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном образовании в рамках подготовки специалистов по курсу «Физическая культура».

Рабочая программа составляется для очной, заочной, заочной с элементами дистанционных образовательных технологий формам обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина входит в состав дисциплин общего гуманитарного и социально экономического цикла.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся по базовой подготовке формируются общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 168 часов;
- самостоятельная работа обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	160
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося	168
в том числе:	
- самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	не предусмотрено
- выполнение тренировочных упражнений в спортивных клубах и секциях;	160
- выполнение научно-исследовательской работы	8
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
II курс 3 семестр			
Тема 1.1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Заочное обучение: Аудиторные занятия –2 час	Содержание учебного материала	4	
	1 Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении Личная и общественная гигиена на занятиях в быту и личной жизни, в том числе по половым признакам. Прохождение программного материала по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке, атлетической гимнастике. Техника безопасности на занятиях физической культуры по разделам прохождения программного материала: в спортивном зале, на лыжне, тренажерном зале, при передвижении по улицам города с учетом соблюдения правил безопасности и ПДД. Работа спортивных секций. Проведение спортивных и массовых мероприятий. Рефераты, зачеты и контрольные испытания по физической культуре. Литература, Интернет и средства массовой информации как источники знаний о здоровье, по физической культуре и спорту	2	1
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
Тема 1.2 Разминка	1 Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
	Содержание учебного материала	8	
	1 Общая и профессиональная физическая подготовка, тренированность, спортивная форма, двигательные умения и навыки, объем, интенсивность, разминка. Роль разминки перед интенсивными физическими упражнениями		2
	2 Виды разминочных упражнений, практика массажа и самомассажа при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений		2
	Практические занятия	4	
	1 Ознакомление и выполнение разминочных упражнений на разные группы мышц. Выполнение физических упражнений для выявления уровня физической подготовленности: бег, прыжки в длину и высоту, приседания, отжимания.		
2 Ознакомление и выполнение практических действий по массажу и самомассажу при мышечных болях в результате интенсивных физических упражнений			
Самостоятельная работа обучающихся			
1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		4	

Тема 1.3 Бег на короткие дистанции (30 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 30 метров.		2
	Практические занятия			
	3	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Выполнение челночного бега 3х 10 м. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона. Бег с ходу. Финиширование.	4	
	4	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 60 метров.		2
	Практические занятия		4	
	5	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	6	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.5 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 100 метров.		2
	Практические занятия		4	
	7	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	8	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся			
Тема 1.6 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на короткие дистанции (250 м).		2
	2	Бег на короткие дистанции (500 м).		3
	Практические занятия		4	
	9	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	10	Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		

	Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание учебного материала	8	
	1 Бег на длинные дистанции.		2
	2 Бег на 1000 и 1500 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		3
	Практические занятия	4	
	11 Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	12 Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 1.8 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание учебного материала	8	
	1 Тактика бега на длинные дистанции.		1
	2 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м).		2
	Практические занятия	4	
	13 Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.		
	14 Выполнение нормативов в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся	4	
1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 1.9 Бег по пересеченной местности	Содержание учебного материала	4	
	1 Бег по пересеченной местности		3
	Практические занятия		
	15 Усвоение тактики бега по пересеченной местности. Выполнение упражнений на технику дыхания.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	2	
1 Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			

II курс 4 семестр

Тема 2.1 Прыжки в длину	Содержание учебного материала	8	
	1 Прыжок в длину с места. Техника разбега, отталкивание, полет и приземление.		1
	2 Тройной прыжок в шаг. Техника разбега, отталкивание, полет и приземление.		2
	Практические занятия		
16 Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаг.			

	17	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.2 Метание в цель и на дальность	Содержание учебного материала		8	
	1	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Положение тела, рук, ног.		2
	2	Метание снаряда с места		3
	Практические занятия		4	
	18	Отработка техники метания снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места		
	19	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 15-16 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.3 Спортивные игры. Баскетбол. Передвижения	Содержание учебного материала		8	
	1	Техника передвижения. Ведение мяча. Передвижения и остановки		2
	2	Отработка техники передвижения и остановок		3
	Практические занятия		4	
	20	Отработка техники ведения мяча. Отработка техники передвижения и остановок		
	21	Совершенствование навыков игры в баскетбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.4 Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча	Содержание учебного материала		8	
	1	Ловля мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		2
	2	Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками "из рук в руки". Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой подбрасыванием		2
	Практические занятия			
	22	Отработка техники ловли мяча двумя руками, одной рукой. Передача мяча от груди. Передача на время		
	23	Отработка техники передачи двумя руками сверху, передача двумя руками "из рук в руки", передача одной рукой сбоку, передача одной рукой подбрасыванием		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		

Тема 2.5 Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу	Содержание учебного материала		8	
	1	Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу.		2
	2	Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча		2
	Практические занятия		4	
	24	Отработка техник: бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок двумя руками от груди. Бросок двумя руками снизу. Бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча.		
	25	Отработка техник: бросок одной рукой от плеча. Бросок одной рукой сверху ("крюком"). Добивание мяча. Совершенствование навыков игры в баскетбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1		Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.6 Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча	Содержание учебного материала		4	
	1	Бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока.		2
	Практические занятия		2	
	26	Отработка техник: бросок одной рукой сверху. Броски по кольцу на время. Вырывание и выбивание. Ведение и бросок на время. Ведение с изменением скорости. Ведение с изменением направления. Ведение с изменением высоты отскока		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1		Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.7 Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам	Содержание учебного материала		4	
	1	Командная игра. Правила судейства		3
	Практические занятия			
	27	Разделение на команды. Совершенствование тактики игры. Освоение и отработка игровых навыков.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1		Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.8 Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения		2
	Практические занятия		2	
28		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Отработка		

		комбинаций из освоенных элементов техники передвижения		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.9 Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку		Содержание учебного материала	8	
	1	Поддачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке.		1
	2	Передачи: сверху двумя руками, находясь в опорных положениях, в прыжке и с падениями.		2
		Практические занятия	4	
	29	Отработка подачи: нижняя прямая и боковая, верхняя прямая и боковая, верхняя прямая в прыжке Отработка вариантов нападающего удара через сетку		
	30	Совершенствование навыков игры в волейбол		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.10 Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча		Содержание учебного материала	8	
	1	Прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		1
	2	Игра в нападении с первой передачи, выход игрока с задней линии к сетке для организации атак, организация различных вариантов защитных и нападающих действий		2
		Практические занятия	4	
	31	Отработка техник: прием мяча сверху. Прием мяча снизу после подачи. Блокирование.		
	32	Совершенствование навыков игры в волейбол		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 2.11 Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам		Содержание учебного материала	8	
	1	Групповые тактические действия игроков в нападении		2
	2	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры		3
		Практические занятия	4	
	33	Отработка групповых тактических действий игроков в нападении		
	34	Совершенствование техники защитных действий и двусторонней игры		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
		1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях	
		Содержание учебного материала	4	
Тема 2.12 Основы здорового образа жизни Заочное обучение:	1	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое воспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	2

Аудиторные занятия –2 час	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
III курс 5 семестр				
Тема 3.1 Бег на короткие дистанции (60 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 60 метров. Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		1
	2	Бег на 60 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		2
	Практические занятия		4	
	35	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	36	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.2 Бег на короткие дистанции (100 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на 100 метров		2
	Практические занятия		4	
	37	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	38	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		2
	2	Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		2
	Практические занятия		4	
	39	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	40	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			

Тема 3.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на длинные дистанции. Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		2
	2	Бег на 1000 и 1500 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		2
	Практические занятия		4	
	41	Отработка техники бега с высокого старта. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	42	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.		2
	2	Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м). Выполнение нормативов в возрастной категории		2
	Практические занятия		4	
	43	Отработка тактики бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Отработка финишного рывка.		
	44	Выполнение нормативов в возрастной категории 16-17 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.6 Настольный теннис. Подача	Содержание учебного материала		8	
	1	Розыгрыш. Жребий. подача. Правила подачи. «Переподача». Парная игра.		2
	2	Подрезка закрытой ракеткой (слева), подрезка открытой ракеткой (справа), накат закрытой ракеткой (слева). Топ-спин слева. Накат открытой ракеткой (справа). Топ-спин справа.		3
	Практические занятия		4	
	45	Отработка навыков розыгрыша, подачи, «передачи». Разыгрывание партий в парах		
	46	Совершенствование навыков игры в настольный теннис.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 3.7 Настольный теннис. Передвижения	Содержание учебного материала		8	
	1	Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки.		2
	2	Совершенствование навыков игры в настольный теннис.		3
	Практические занятия		4	

	47	Отработка навыков стойки игрока, способов держания ракетки		
	48	Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 3.8 Настольный теннис. Тактика игры		Содержание учебного материала	4	
	1	Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.		2
		Практические занятия	2	
	49	Отработка технических приемов: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча.		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		

III курс 6 семестр

Тема 4.1 Футбол. Ведение мяча		Содержание учебного материала	8	
	1	Специальные упражнения и технические действия без мяча		2
	2	Ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)		2
		Практические занятия	4	
	50	Отработка специальных упражнений и технических действий без мяча		
	51	Отработка техники: ведение мяча (по прямой, змейкой, с обеганием лежащих и стоящих предметов)		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
Тема 4.2 Футбол. Удары по мячу	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
		Содержание учебного материала	8	
	1	Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)		2
	2	Остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча		2
		Практические занятия		
	52	Отработка техники: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча)		
	53	Отработка техники: остановка катящегося мяча, приземление летящего мяча		
	Самостоятельная работа обучающихся	4		
Тема 4.3 Футбол. Остановка	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
		Содержание учебного материала	8	
	1	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке		2

мяча	2	Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения		2
	Практические занятия		4	
	54	Отработка техники: удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке		
	55	Отработка техники: остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 4.4 Футбол. Игра по правилам	Содержание учебного материала		4	
	1	Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Групповые и индивидуальные тактические действия		1
	Практические занятия		2	
	56	Совершенствование игры в футбол		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Содержание учебного материала		8		
Тема 4.5 Гимнастика. Развитие гибкости.	1	Широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах		2
	2	Выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.		2
	Практические занятия		4	
	57	Отработка техники: широкие стойки на ногах. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Наклоны вперед, назад, в сторону, в стойках на ногах, в седах		
	58	Отработка техники: выпады и полушпагаты на месте. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой у гимнастической стенки и при передвижении.		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Содержание учебного материала		8		
Тема 4.6 Гимнастика. Развитие координации	1	Произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками		2
	2	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями		2

	Практические занятия		4	
	59	Отработка техники: произвольного преодоления простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками		
	60	Отработка техники: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.7 Гимнастика. Парная акробатика	Содержание учебного материала		4	
	1	Разделение на пары. Поддержки. Полуколонна. Поддержка под живот. Упоры		2
	Практические занятия		2	
	61	Отработка техники: поддержки, полуколонна, поддержка под живот, упоры		
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.8 Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек Заочное обучение: Аудиторные занятия –2 час	Содержание учебного материала		4	
	1	Образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
Тема 4.9 Развитие силовых способностей	Содержание учебного материала		8	
	1	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений		2
	2	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку		2
	Практические занятия		4	
	62	Выполнение динамических упражнений с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений		
	63	Отработка техники: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и		

		лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 4.10 Развитие быстроты		Содержание учебного материала	4	
	1	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами		2
		Практические занятия	2	
	64	Выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		

IV курс 7 семестр

Тема 5.1 Бег на короткие дистанции (60 м)		Содержание учебного материала	8	
	1	Бег на 60 метров		2
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		2
		Практические занятия	4	
	65	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 60 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	66	Выполнение нормативов в возрастной категории		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 5.2 Бег на короткие дистанции (100 м)		Содержание учебного материала	8	
	1	Бег на 100 метров.		2
	2	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		2
		Практические занятия		
	67	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Пробежка с максимальной скоростью на 100 метров из положения низкого старта. Финиширование.		
	68	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		
		Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		

Тема 5.3 Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		2
	2	Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Выполнение нормативов в возрастной категории		2
	Практические занятия		4	
	69	Выполнение специальных беговых упражнений на скорость. Отработка техники разворотов. Отработка техники низкого старта. Исполнение стартового разгона и эстафетного бега. Финиширование.		
	70	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 5.4 Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Бег на длинные дистанции. Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		2
	2	Бег на 1000 и 1500 метров. Выполнение нормативов в возрастной категории		2
	Практические занятия		4	
	71	Отработка техники бега с высокого старта. Бег 1000 м и 1500 м. Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость.		
	72	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 5.5 Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м)	Содержание учебного материала		8	
	1	Тактика бега на длинные дистанции. Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.		2
	2	Бег на длинные дистанции). Выполнение нормативов в возрастной категории. 17-18 лет		2
	Практические занятия		4	
	73	Выполнение упражнений на выносливость. Бег 2000м. Бег 3000м. Отработка финишного рывка.		
	74	Выполнение нормативов в возрастной категории 17-18 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях			
Тема 5.6	Содержание учебного материала		8	

Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.		2
	2	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		2
	Практические занятия		4	
	75	Отработка прыжков со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.		
	76	Отработка техник: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		
	Самостоятельная работа		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 5.7 Метание в цель и на дальность	Содержание учебного материала		8	
	1	Метание различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-15м. Метание снаряда с места		2
	2	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории		3
	Практические занятия		4	
	77	Отработка техники метания снарядов.		
	78	Выполнение нормативов по технике метания в цель и на дальность в возрастной категории 17-18 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 5.8 Прыжок в длину	Содержание учебного материала		8	
	1	Упражнения для исполнения прыжка в длину с места. Разбег, отталкивание, полёт и приземление. Тройной прыжок в шаге.		2
	2	Прыжок в длину	4	3
	Практические занятия			
	79	Выполнение специальных упражнений для исполнения прыжка в длину с места. Отработка техники разбега, отталкивания, полёта и приземления. Выполнение тройного прыжка в шаге.		
	80	Выполнение нормативов по прыжкам в длину в возрастной категории 17-18 лет		
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	1	Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях		
Тема 5.9 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и	Содержание учебного материала		4	
	1	Физическая культура — основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Как интегрированный результат воспитания и профессиональной подготовки она проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной	2	2

социальном развитии человека Заочное обучение: Аудиторные занятия –2 час		деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.		
		Самостоятельная работа обучающихся	2	
	1	Выполнение научно-исследовательской работы по теме урока		
Всего по заочному обучению 8 часов, в том числе аудиторные занятия 8 часов				
			Всего	336

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса - спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; тренажеров, тренажерного комплекса – тренажерный зал.

Оборудование спортивного комплекса:

- баскетбольная площадка, щиты;
- футбольная площадка, ворота;
- волейбольная площадка, сетка;
- шведская стенка;
- перекладина;
- мячи;
- рабочее место преподавателя;
- беговая дорожка;
- прыжковая яма;
- сектор для метания гранат;

Оборудование тренажерного комплекса:

- тренажер силовой;
- беговая дорожка;
- пресс-скамья;
- велотренажер;
- гриф V-образный;
- стойка для жима лежа;
- брусья;

3.2 Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2016

Дополнительные источники:

1. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 336 с.: ил.; 60x90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-98281-157-8

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

3. Физическая культура студента: учебник для студентов вузов. /под общ. ред. В.И.Ильинича - М.: Гардарики,2015. – 448с.

Интернет ресурсы:

1. Федеральный портал. Российское образование. – режим доступа: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14 (2012-2019)
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. - режим доступа: <http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents.html> (2011-2019).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных, устных и письменных заданий в виде текущего контроля.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Формализованное наблюдение и оценка техники выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности по темам: 1.2-2.2, 3.1 - 3.5, 4.5 - 4.7, 4.9 - 5.8, 6.1 - 6.5, 7.1 - 7.15; Формализованное наблюдение и оценка выполнения студентом функции судьи на практических занятиях по темам: 2.3 – 2.10, 3.6 – 4.3, 7.16; Формализованное наблюдение технико-тактических действий и оценка в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм по темам: 2.11, 4.3.</p>
<p>Знания: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>Формы контроля обучения: – оценка ведения календаря самонаблюдения; - оценка выполнения научно-исследовательской работы по темам: 1.1, 2.12, 4.8, 5.9.</p>
<p>- основы здорового образа жизни</p>	<p>– оценка ведения календаря самонаблюдения.</p>

Обязательное

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<p>Уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Перечень тем: Разминка. Бег на короткие дистанции (60 м). Бег на короткие дистанции (250 м и 500 м). Бег на длинные дистанции (1000 м и 1500 м). Бег на длинные дистанции (2000 м и 3000 м). Бег по пересеченной местности Прыжки в длину. Метание в цель и на дальность. Спортивные игры. Баскетбол. Ведение мяча Спортивные игры. Баскетбол. Ловля мяча Спортивные игры. Баскетбол Бросок по кольцу Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам Спортивные игры. Волейбол. Техника передвижений Спортивные игры. Волейбол. Удар через сетку Спортивные игры. Волейбол. Прием мяча Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам Основы здорового образа жизни Настольный теннис. Подача Настольный теннис. Передвижения Настольный теннис. Тактика игры Футбол. Ведение мяча Футбол. Удары по мячу Футбол. Остановка мяча Футбол. Игра по правилам Гимнастика. Развитие гибкости. Гимнастика. Развитие координации Гимнастика. Парная акробатика Развитие силовых способностей Развитие гибкости Формирование осанки Развитие координации Прыжки в высоту с разбега Лыжная подготовка. Образцовые приемы Лыжная подготовка. Техника передвижения Лыжная подготовка. Бесшажный ход Лыжная подготовка. Двухшажный ход Комплексное занятие. Вольные упражнения Комплексное занятие. Прыжки в длину. Развитие гибкости Комплексное занятие. Баскетбол. Развитие координации Комплексное занятие. Легкоатлетические упражнения. Специальные упражнения с мячом Спортивная эстафета</p>
<p>Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии</p>	<p>Основы здорового образа жизни Теоретические сведения на занятиях физической культуры в учебном заведении. Здоровый образ жизни. Отказ от вредных привычек Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>

человека; - основы здорового образа жизни.	
Самостоятельная работа студента	Тематика самостоятельной работы Выполнение физических упражнений в спортивных клубах и спортивных секциях Выполнение научно-исследовательской работы

Приложение 2
Обязательное
ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОК

Название ОК	Технология формирования ОК (на учебных занятиях)
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	-выбирает типовой способ (технологию) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами;
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	-выбирает типовой способ (технологию) решения задачи в соответствии с заданными условиями и имеющимися ресурсами;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	-использует средства наглядности или невербальные средства коммуникации;