

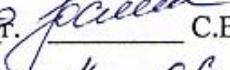
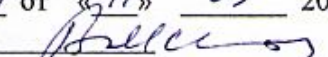
бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
"Павлоградский техникум
сельскохозяйственных и перерабатывающих технологий"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Павлоградка 2019

ОДОБРЕНО

на заседании МК ООД

протокол № 1 от «11» 09 2019 г.  С.В. Рослик
Председатель  «11» 09 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

«11» 09 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Л.В. Терещенко

«11» 09 2019 г.

на заседании МК ООД

протокол №__ от «__» 20__ г. _____ С.В. Рослик
Председатель _____

Заместитель директора

«__» 20__ г.

Директор

Л.В. Терещенко

«__» 20__ г.

на заседании МК ООД

протокол №__ от «__» 20__ г. _____ С.В. Рослик
Председатель _____

Заместитель директора

«__» 20__ г.

Директор _____

Л.В. Терещенко

«__» 20__ г.

Организация-разработчик:

бюджетное профессиональное образовательное учреждение Омской области
«Павлоградский техникум сельскохозяйственных и перерабатывающих
технологий» (далее – БПОУ ПТСиПТ)

Разработчик:

Янова Наталья Александровна, руководитель физического воспитания,
«Павлоградский техникум сельскохозяйственных и перерабатывающих
технологий».

Рецензент:

Михайлов Виктор Дмитриевич, преподаватель первой категории,
«Павлоградский техникум сельскохозяйственных и перерабатывающих
технологий».



Содержание

1. Паспорт программы учебной дисциплины «Физическая культура»	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	6
3. Условия реализации учебной дисциплины	37
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	41

1. Паспорт программы учебной дисциплины Физическая культура

1.1 Область применения программы

Программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины Физическая культура, в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з),

- ФГОС среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413;
- ФГОС СПО 35.02.07 Механизация сельского хозяйства утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 20.08.2013 № 740;
- рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований ФГОС и получаемой специальности СПО (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259);
- примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГУ «ФИРО», протокол № 1 от 25 января 2011 г.;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 897" (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40937);

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.16.2015 г. № 609;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 3.06.2008 г. № 164;

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО углублённой подготовки.

Программа является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО (ППССЗ) по специальности, входящей в состав укрупненной группы профессий:

ИНЖЕНЕРНОЕ ДЕЛО, ТЕХНОЛОГИИ И ТЕХНИЧЕСКИЕ НАУКИ

19.02.10 Технология продукции общественного питания.

19.00.00 Промышленная экология и биотехнологии.

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, социальном и физическом развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 324 часов (4 часа в неделю), в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 162 часов (2 часа в неделю); самостоятельной работы обучающегося 162 часов (2 часа в неделю).

Структура и содержание учебной дисциплины Физическая культура

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
в том числе:	
лабораторные работы - не предусмотрено	
практические занятия	156
контрольные работы – не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
в том числе:	
1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов ГТО и др.	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта	

Содержание учебной дисциплины физическая культура
2-й год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		6	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Инструкция по т/б на уроках физической культуры.	Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	
Тема 1.3. Самоконтроль, его основные методы. Основы методики самостоятельных занятий физическими	Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий	2	

упражнениями	физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
Самостоятельная работа	Ознакомиться с рекомендуемой литературой. Подготовить презентации, рефераты, доклады.	3	
Раздел 2. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	10	
Тема 2.1 Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных и. п. Совершенствование техники перехода от стартового разбега, бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, ног, работа рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!».	2	2
Тема 2.2. Совершенствование техники низкого, высокого старта, бега на короткие дистанции.	Совершенствование техники старта и стартового разбега, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, финиширование в беге по дистанции 100 м. Бег с низкого старта 30 м, 60 м. Варианты челночного бега 3x10, 4x9, прыжки в длину с места.	2	2
Тема 2.3. Совершенствование техники бега на повороте дорожки (вираже).	Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Эстафетный бег на 4 x 100 м.	2	2
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжков в	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: толчок, полет,	2	2

высоту и длину с разбега.	приземление. Прыжки в длину с места, многоскоки.		
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты.	Совершенствование техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Совершенствование техники специальных упражнений в метании.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания гранаты на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.	5	
Раздел 3. Гимнастика		10	
Тема 3.1. Строевые упражнения.	Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение на месте, в движении.	2	2
Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков.	Совершенствование техники опорного прыжка, через козла согнув ноги, прыжки со скакалкой.	2	2
Тема 3.3. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь; выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед; технику соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	2
Тема 3.4. Совершенствование техники выполнения упр. на перекладине.	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине. Девушки из положения лежа.	2	2
Тема 3.5. Совершенствование	Совершенствование техники стойки на голове и руках, выход силой на руки. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной		

техники стойки на голове и руках.	амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.	5	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		6	
Тема 4.1. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2	2
Тема 4.2. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	2	2
Тема 4.3. Совершенствование техники передачи мяча.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приема мяча двумя руками. Техника и тактика в нападении и защите: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.	2	2
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	3	
Раздел 5. Кроссовая подготовка.		6	
Тема 5.1 Смешанное передвижение 5000 м.,	Воспитание выносливости в беге 5000 м. (девушки), 6000 м. (юноши).	2	2

6000 м.			
Тема 5.2 бег с повышенной скоростью 1000 метров;	Воспитание скоростной выносливости.	2	2
Тема 5.3 бег с повышенной скоростью 2000 м.,3000 метров;	Выполнение контрольных нормативов: кроссовый бег 2000 м. (д), 3000 м. (ю).	2	
Самостоятельная работа	Охрана здоровья. Гигиенические требования. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Развитие физических и моральных качеств.	3	
Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)		6	
Тема 6.1. Совершенствование техники защитных действий.	Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.	2	2
Тема 6.2. Совершенствование тактических действий в защите и в нападении.	Совершенствование тактических действий в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	2
Тема 6.3. Выполнение учебных нормативов по баскетболу.	Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	2	2
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных	3	

	соревнованиях и спортивных мероприятиях		
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	
Тема 7.1. атлетическая гимнастика	Совершенствование техники упражнений со штангой, на перекладине, на тренажерах.	2	2
Тема 7.2. Сов-ние техники гиревого двоеборья	Совершенствование техники рывка и толчка гири 8, 16, 24 кг.	2	2
Тема 7.3. круговая, силовая подготовка	Развитие общей, статической, скоростно-силовой выносливости.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения с мячом, скакалкой. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.	3	
Раздел 8. Спортивные игры (футбол)		6	
Тема 8.1. Совершенствование техники перевода игры.	Совершенствование техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	2	2
Тема 8.2. Совершенствование тактических действий.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	2	2
Тема 8.3. Сов-ние тактики и техники,	Совершенствование взаимодействия защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в		

приемов и действий.	нападении и защите.	2	2
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	3	
Промежуточная аттестация в форме зачета	Выполнение контрольных нормативов, зачет.	2	
Самостоятельная работа	Подготовиться к зачету.	1	

Содержание учебной дисциплины физическая культура
3-й год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Теоретическая часть		4	
Тема 1.1 Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Общие понятия о физической культуре. Инструкция по т/б на уроках физической культуры.	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</p> <p>Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>	2	
Тема 1.2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	<p>Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p>	2	
Самостоятельная работа	<p>Ознакомиться с рекомендуемой литературой. Подготовить презентации, рефераты, доклады.</p>	2	

Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1 Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Старты из различных и. п. Совершенствование техники перехода от стартового разбега, бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, ног, работа рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!».	2	2
Тема 2.2. Совершенствование техники низкого, высокого старта.	Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта 30 м, 60 м, 100 м. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками), прыжки в длину с места.	2	2
Тема 2.3. Совершенствование техники бега на повороте дорожки (вираже).	Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Эстафетный бег на 4 x 100 м.	2	2
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжков в высоту и длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; техники прыжка в высоту способом «перешагивание»: толчок, полет, приземление. Прыжки в длину с места, многоскоки.	2	2
Тема 2.5. Совершенствование техники метания гранаты.	Совершенствование техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Совершенствование техники специальных упражнений в метании.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания гранаты на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.	5	
Раздел 3. Гимнастика		10	

Тема 3.1. Строевые упражнения.	Строевые упражнения на месте, в движении. Разновидности ходьбы и бега. Перестроение на месте, в движении.	2	2
Тема 3.2. Совершенствование техники прыжков.	Совершенствование техники опорного прыжка, через козла согнув ноги, прыжки со скакалкой.	2	2
Тема 3.3. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях: уз упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь; выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед; технику соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	2
Тема 3.4. Совершенствование техники выполнения упр. на перекладине.	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине.	2	2
Тема 3.5. Совершенствование техники стойки на голове и руках.	Совершенствование техники стойки на голове и руках, выход силой на руки. Упражнение на тренажерах. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.	5	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)		6	
Тема 4.1. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	2	2

Тема 4.2. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	2	2
Тема 4.3. Совершенствование техники передачи мяча.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приема мяча двумя руками. Техника и тактика в нападении и защите: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.	2	2
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	3	
Раздел 5. Кроссовая подготовка.		6	
Тема 5.1 Смешанное передвижение 5000 м (д), 6000 м. (ю);	Воспитание выносливости в беге.	2	2
Тема 5.2 бег с повышенной скоростью 1000 метров;	Воспитание скоростной выносливости.	2	2
Тема 5.3 бег с повышенной скоростью 2000 м (д), 3000 м (ю);	Выполнение контрольных нормативов: кроссовый бег 2000 м., 3000 м.	2	
Самостоятельная работа	Охрана здоровья. Гигиенические требования. Техника и тактика бега на длинные дистанции. Развитие физических и моральных качеств.	3	

Раздел 6. Спортивные игры (баскетбол)		6	
Тема 6.1. Совершенствование тактических действий в защите и в нападении.	Совершенствование тактических действий в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении. Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении.	2	2
Тема 6.2. Совершенствование техники быстрого прорыва.	Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве.	2	2
Тема 6.3. Выполнение учебных нормативов по баскетболу.	Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении.	2	2
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	3	
Раздел 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 7.1. атлетическая гимнастика	Совершенствование техники упражнений со штангой, на перекладине, на тренажерах.	2	2
Тема 7.2. Совершенствование техники гиревого двоеборья	Совершенствование техники рывка и толчка гири 8, 16, 24 кг.	2	2
Тема 7.3. круговая, силовая подготовка	Развитие общей, статической, скоростно-силовой выносливости.	2	2
Тема 7.4. Упр. на согласование движений.	Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах	2	2

Самостоятельная работа	Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения с мячом, скакалкой. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.	4	
Раздел 8. Спортивные игры (футбол)		6	
Тема 8.1. Совершенствование техники перевода игры.	Совершенствование техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	2	2
Тема 8.2. Совершенствование тактических действий.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	2	2
Тема 8.3. Совершенствование тактики и техники, приемов и действий.	Совершенствование взаимодействия защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	3	
Промежуточная аттестация в форме зачета	Выполнение контрольных нормативов, зачет.	2	
Самостоятельная работа	Подготовиться к зачету.	1	

Содержание учебной дисциплины физическая культура
4-й год обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	8	
Тема 1.1 Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Старты из различных и. п. Сов-ние техники перехода от стартового разбега, бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, ног, работа рук.	2	
Тема 1.2. Совершенствование бега на короткие дистанции.	Совершенствование техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Бег с низкого старта 30 м, 60 м. Варианты челночного бега 3x10, 4x9, прыжки в длину с места. Старт и стартовый разбег, финиширование в беге по дистанции 100 м, 200 м. Варианты челночного бега 3x10 (с кубиками).	2	2
Тема 1.3. Совершенствование техники бега на повороте дорожки (вираже).	Эстафетный бег с этапами 50-100м. старты из различных и.п., варианты бега с изменением направления, бег с преодолением препятствий и на местности. Эстафетный бег на 4 x 100 м.	2	2
Тема 1.4. Совершенствование техники метания гранаты.	Сов-ние техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Сов-ние техники специальных упражнений в метании.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику метания гранаты на дальность. Освоить спец. подготовительные упражнения.	4	
Раздел 2. Спортивные игры (волейбол)		8	
Тема 2.1. Совершенствование	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего	2	

техники прямого нападающего удара.	удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.		2
Тема 2.2. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Совершенствование техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	2	2
Тема 2.3. Совершенствование техники передачи мяча.	Совершенствование техники верхней и нижней передачи и приема мяча двумя руками. Техника и тактика в нападении и защите: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков.	2	2
Тема 2.4 Совершенствование техники подачи мяча	Совершенствование техники верхней прямой подачи; по зонам.	2	
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	4	
Раздел 3. Спортивные игры (баскетбол)		8	
Тема 3.1. Правила т/б на занятиях баскетболом. Бросок мяча после ведения с использованием «двухшажного» ритма.	Совершенствование техники выполнение «двухшажного» ритма и бросок (с места); соединение элементов техники – ведение, «двухшажный» ритм и бросок.	2	2
Тема 3.2. Совершенствование техники индивидуальных защитных действий.	Совершенствование выбивания мяча; вырывания мяча; перехваты мяча; накрывание мяча; действия против игрока с мячом; действия против игрока без мяча.	2	2
Тема 3.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.	Сов-ние техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Сов-ние техники игроков в быстром прорыве. Взаимодействия с длинной передачей мяча; взаимодействия с короткими передачами при	2	2

	передвижении партнеров без смены мест; взаимодействия с короткими передачами и сменой мест во время передвижения; взаимодействия с продолжительным ведением мяча; быстрый прорыв вдоль боковых линий.		
Тема 3.4. Совершенствование техники групповых действий в защите.	Совершенствование техники переключения; проскальзывания; подстраховка; организация борьбы за отскок; групповой отбор мяча.	2	
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях. Судейство.	4	
Раздел 4. Гимнастика		6	
Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Длинный кувырок вперед через препятствие	Сведения по технике безопасности при занятиях гимнастикой; контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Сов-ние техники кувырка вперед, назад; длинного кувырка вперед; кувырок – прыжок; длинный кувырок вперед через препятствие.	2	2
Тема 4.2. Совершенствование техники выполнения упражнений на брусьях.	Совершенствование техники выполнения упражнения на брусьях: из упора на руках подъем разгибом в сед ноги врозь; выход в упор на руки с последующим соскоком на махе вперед; технику соскока на брусьях из размахивания в упоре махом назад.	2	2
Тема 4.3. Совершенствование техники выполнения упр. на перекладине.	Совершенствование техники подъема переворотом на перекладине в упор махом одной и толчком другой. Подтягивание в висе на перекладине.	2	2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.	3	
Раздел 5. Спорт. игры (футбол)		6	
Тема 5.1. Правила техники безопасности на занятиях футболом. Совершенствование	Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение	2	2

спец. подготовительных упр. Совершенствование техники перевода игры.	техники удара по мячу внешней стороной стопы. Сов-ние техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.		
Тема 5.2. Совершенствование тактических действий.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	2	2
Тема 5.3. Совершенствование тактики и техники, приемов и действий.	Совершенствование взаимодействия защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	2
Самостоятельная работа	Совершенствование технической подготовки в играх. Участие в спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях	3	
Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		8	
Тема 6.1. атлетическая гимнастика	Совершенствование техники упражнений со штангой, на перекладине, на тренажерах.	2	2
Тема 6.2. Сов-ние техники гиревого двоеборья	Совершенствование техники рывка и толчка гири 8, 16, 24 кг.	2	2
Тема 6.3. круговая, силовая подготовка	Развитие общей, статической, скоростно-силовой выносливости.	2	2
Тема 6.4. Упр. на согласование движений.	Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах	2	2
Самостоятельная работа	Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения с мячом, скакалкой. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.	4	
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета		2	

Содержание учебного материала	1	3	5	7	9	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5
	2	4	6	8	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	
Т/Б при занятиях спорт. играми (б/б)																		+										
-сов-ние тех-кив защите инападении;																		+										
-сов-ниетактических действий в защите и в нападении.																			+									
-сов-ние тех-ки бросков мяча в корзину;																				+								
-выполнение учебных нормативов по баскетболу.																				К								
-двухсторонняя игра																		+	+									
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья																					+							
Т/Б при занятиях ППФП																					+							
-развитие силовых качеств;																					+	+						
-совершенствование техники гиревого двоеборья;																						+						
-развитие выносливости в круговой, силовой подготовке;																							+					

Содержание учебного материала	1	3	5	7	9	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	
Т/Б при занятиях спорт. играми (б/б)																		+												
-сов-ние тех-ки в защите и в нападении;																		+												
-сов-ние тактических действий в защите и в нападении.																				+	+									
-сов-ние тех-ки бросков мяча в корзину;																					+	+								
-выполнение учебных нормативов по баскетболу.																														
-двухсторонняя игра																		+	+	+										
Т/Б при занятиях ППФП																						+								
-развитие силовых качеств;																						+	+							
-совершенствование техники гиревого двоеборья;																							+		+					
-развитие выносливости в круговой, силовой подготовке;																								+	+					
-спортивные игры.																						+	+	+	+					

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные,;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, мячи для мини-футбола.

Открытый стадион широкого профиля:

- брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, секундомеры.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2018

Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М.,2017

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2012

Для преподавателей

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации: федеральный закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N413"

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.

Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. — М., 2014.

Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru> Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?catno=22924&libno=32922&tmpl=lib> сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru/> - Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

Нормативно - правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации. Принята на референдуме 12 декабря 1993 г. - М., 2005.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.1992 г. № 3266-1 (редакция от 29.12.2010 г.)

3. Типового положение об образовательном учреждении среднего профессионального образования (среднем специальном учебном заведении)», утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 18 июля 2008 г. № 543
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.01.2009 г. № 4 «Об утверждении Порядка приема граждан в государственные образовательные учреждения среднего профессионального образования» (редакция от 11.05.2010 г.)
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 г. № 357 «Об утверждении перечня вступительных испытаний в образовательные учреждения среднего профессионального образования и высшего профессионального образования, имеющие государственную аккредитацию, по специальностям среднего профессионального образования»
6. Приказ N355 от 28.09.2009 Об утверждении Перечня специальностей среднего профессионального образования
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.09.2009 № 356 « О перечне специальностей среднего профессионального образования, по которым при приеме в имеющие государственную аккредитацию образовательные учреждения среднего и высшего профессионального образования могут проводиться дополнительные испытания творческой и (или) профессиональной направленности»
8. Приказ N100 от 28.04.2006 О Совете по вопросам развития студенческого самоуправления в образовательных учреждениях высшего и среднего профессионального образования

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <p>Выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятия) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p> <p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций</p>

судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика (юноши)

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.

Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятий

Кроссовая подготовка.

Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учёта времени.

Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.

Для этого организуется тестирование в контрольных точках:

На входе – начало учебного года, семестра;

На выходе – в конце учебного года, семестра, изучения темы программы.

Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/ профессий. Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям.