

СОГЛАСОВАНО:

зам. директора по УР

Нуруллин Р.З. Р.З. Нуруллин

« 31 » 08 20 21 г.

Нуруллин Р.З. Р.З. Нуруллин

« 30 » 08 20 22 г.

Нуруллин Р.З. Р.З. Нуруллин

« 29 » 08 20 23 г.

Исх. А.Ф. Шамсунова

УТВЕРЖДАЮ:

директор ГАПОУ «АТТ»

Шамсунова Л.Я. Л.Я. Шамсунова

« 31 » 08 20 21 г.

Шамсунова Л.Я. Л.Я. Шамсунова

« 30 » 08 20 22 г.

Шамсунова Л.Я. Л.Я. Шамсунова

« 29 » 08 20 23 г.

Шамсунова Л.Я. Л.Я. Шамсунова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности СПО

36.02.01 «Ветеринария»

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее -ФГОС) утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 504 по специальности: 36.02.01 Ветеринария (по программе базовой подготовки), входящей в укрупненную группу 36.00.00 Ветеринария и зоотехния.

Организация-разработчик: ГАПОУ «Актанышский технологический техникум»

Разработчики:

Вагизов И.Р. преподаватель физического воспитания

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 05 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 36.02.01 Ветеринария (по программе базовой подготовки), входящей в укрупненную группу 36.00.00 Ветеринария и зоотехния.

Программа учебной дисциплины может быть использована в учреждениях начального профессионального образования (далее — НПО) и среднего профессионального образования (далее — СПО).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

- приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специальности;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке).

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт

как социальные феномены общества. Законодательства о физической культуре и спорте. Физическая культура личности.

-основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.

-общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;

-спортивный индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

-профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы среднего профессионального образования и направлена на формирование следующих общих компетенций:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:
 максимальной учебной нагрузки обучающегося 292 часа, в том числе:
 обязательной учебной нагрузки обучающегося 146 часов; лекции 8
 часов; самостоятельной работы обучающегося 146 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	292
Обязательная учебная нагрузка (всего)	146
практические занятия	120
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	146
в том числе:	
<i>Промежуточная аттестация в форме</i>	<i>дифференцированный зачет</i>

2 курс

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект), (если предусмотрены).	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		8	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни студента.	Содержание учебного материала Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	1
	<i>Самостоятельное изучение: Подготовить сообщение по вопросам темы.</i>	2	3
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни студента	Развитие физических качеств человека	2	1
	<i>Самостоятельное изучение: Подготовить сообщение по вопросам темы.</i>	2	1
Тема 1.3. Основы здорового образа жизни студента	Олимпийские игры	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: Подготовить сообщение по вопросам темы.</i>	2	3
Тема 1.4. Основы здорового образа жизни студента	Правила спортивных игр	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: Подготовить сообщение по вопросам темы.</i>	2	1
Раздел 2. Легкая атлетика		12	

Тема 2.1 Специальные беговые упражнения. Определение физической подготовленности.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Углубленное изучение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень». Бег 100 м на результат. Юноши – подтягивание на высокой перекладине. Девушки – подтягивание на низкой перекладине в висе лежа.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: работа с информационными источниками для изучения легкой атлетики в системе физического воспитания;</i>	2	3
Тема 2.2 Техника бега	Содержание учебного материала	2	2
на короткие дистанции.	Изучение и совершенствование техники бега по прямой и повороту; техника бега с низкого старта и финиширования.		
	<i>Самостоятельное изучение: чтение учебника «Легкая атлетика», просмотр спортивных видеофильмов телепередач с дальнейшей классификацией видов легкоатлетических упражнений;</i>	2	3
Тема 2.3 Низкий, высокий старты.	Рассказать и показать низкий и высокий старт. Пробег отрезков 30 -50м с высокого и низкого старта.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: просмотр спортивных соревнований по легкой атлетике с дальнейшей классификацией видов легкоатлетических упражнений</i>	2	3
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Спортивная игра.	Содержание учебного материала Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка в лесопарковой зоне. Спортивная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: совершенствование изученных двигательных действий.</i>	2	3
Тема 2.5 Кросс 500 м – девушки, 1000м – юноши. Спортивная игра.	Содержание учебного материала Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка. Кросс 500м – девушки, 1000м – юноши в лесопарковой зоне. Спортивная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: Проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	2	3

Тема 2.6 Кросс 2000 метров (девушки, юноши). Спортивная игра	Содержание учебного материала Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка	2	2
	<i>Самостоятельное изучения: Проанализировать полученные результаты . Сделать вывод.</i>	2	3
Раздел 3. Баскетбол.		10	
Тема 3.1 Совершенствование ведения мяча «Восьмерка». Двухсторонняя игра. Подведение итогов по теме. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала Исходное положение (стойки), перемещения, ловля и передача мяча. Рассказать и показать стойки и перемещения баскетболиста. Рассказать и показать передачи мяча на месте, разбить группу на парах для практического обучения передачам мяча на месте.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.</i>	2	3
Тема 3.2 Обучение передач мяча в движении и ведению мяча. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Рассказать и показать передачи мяча в движении, ведение мяча (высокое, низкое). Разбить группы на пары для практического обучения передачам мяча в движении и ведению мяча.	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.</i>	2	3
Тема 3.3 Совершенствование бросков по кольцу. Штрафной бросок на оценку.	Содержание учебного материала Броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) Совершенствование бросков по кольцу. Рассказать и показать штрафной бросок. Практическое изучение штрафного броска. Двухсторонняя игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: совершенствование бросков по кольцу.</i>	2	3
Тема 3.4 Подведение итогов по теме. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала Подведение итогов сдачи обязательных контрольных нормативов. Двухсторонняя учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	2	3
Раздел 4. Волейбол		8	
Тема 4.1 Стойки волейболиста, перемещение.	Содержание учебного материала Стойки волейболиста, перемещения. Совершенствование передач в парах.	2	3

Совершенствование передач в парах.	<i>Самостоятельное изучение: выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.</i>	2	3
Тема 4.2 Обучение перемещениям. Совершенствование передач в парах.	Содержание учебного материала Перемещения. Передача мяча в парах. Рассказать и показать основные перемещения волейболиста. Отработка основных перемещений волейболиста в передачах мяча в парах.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: Отработать основные перемещения волейболиста в передачах мяча в парах.</i>	2	3
Тема 4.3 Совершенствование верхней прямой подачи. Выполнение на оценку.	Содержание учебного материала Техника верхней прямой подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Отработка и сдача норматива верхняя прямая подача на оценку (юноши -10 из 10 – 5 баллов, девушки 9 из 10 – 5 баллов).	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.</i>	2	3
Тема 4.4 Нижняя передача над собой. Верхняя передача над собой. Двухсторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала Техника нижней передачи. Нижняя передача мяча над собой (зачет). Техника верхней передачи над собой. Верхняя передача мяча над собой (зачет). Двухсторонняя учебная игра.	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: отработать технику верхней передачи над собой.</i>	2	3
Тема 4.5 Подведение итогов по теме. Двухсторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала Подведение итогов сдачи обязательных контрольных нормативов. Двухсторонняя учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	2	3
Раздел 5. Легкая атлетика		8	

Тема 5.1 Специальные беговые упражнения. Определение физической подготовленности.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Углубленное изучение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень». Бег 100м на результат. Юноши – подтягивание на высокой перекладине. Девушки – подтягивание на низкой перекладине в висе лежа.	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень».</i>	1	3
Тема 5.2 Бег на короткие дистанции. Спортивная игра.	Содержание учебного материала Изучение и совершенствование техники бега по прямой и повороту Рассказать и показать технику бега на короткие дистанции. Пробег отрезков 30-50 м для практического изучения техники бега на короткие дистанции. Спортивная игра.	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: работа с информационными источниками для изучения легкой атлетики в системе физического воспитания.</i>	1	3
Тема 5.3 Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.	Содержание учебного материала Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты. Рассказать и показать технику метания гранаты. Поэтапное изучение разбега. Метание гранаты на результат. Спортивная игра.	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить технику бросковых шагов при метании гранаты.</i>	1	3
Тема 5.4 Кросс 500метров девушки, 1000 метров юноши.	Содержание учебного материала Углубленное изучение специальных беговых упражнений: бег с высоким поднятием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень».	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень».</i>	1	3
Раздел 6 Туризм		12	
Тема 6.1 Туризм	Содержание учебного материала Элементы топографии: чтение карты, ориентирование на местности, по азимуту.	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: Ответить на вопросы темы.</i>	1	3

Тема 6.2 Туризм	Содержание учебного материала Правила и техника передвижения, меры безопасности. Организация бивака в походе.	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить правила и технику передвижения, меры безопасности.</i>	1	3
Тема 6.3 Туризм	Содержание учебного материала Разведение костров, меры безопасности.	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить способы организации бивака в походе.</i>	1	3
Тема 6.4 Туризм	Содержание учебного материала Преодоление препятствий. Первая медицинская помощь. Соблюдение установленной дисциплины и порядка в походе	1	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить способы оказания первой медицинской помощи.</i>	1	3

Итого
3 курс.

46 часов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект), (если предусмотрены).	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Теоретический		3	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни студента.	Содержание учебного материала Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	1
	<i>Самостоятельное изучение: Подготовить сообщение по вопросам темы.</i>	3	3
Раздел 2. Легкая атлетика		10	

Тема 2.1 Специальные беговые упражнения. Определение физической подготовленности.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Углубленное изучение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень». Бег 100 м на результат. Юноши – подтягивание на высокой перекладине. Девушки – подтягивание на низкой перекладине в висе лежа.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: работа с информационными источниками для изучения легкой атлетики в системе физического воспитания;</i>	3	3
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий, высокий старты.	Содержание учебного материала Изучение и совершенствование техники бега по прямой и повороту; техника бега с низкого старта и финиширования. Рассказать и показать низкий и высокий старт. Пробег отрезков 30 -50м с высокого и низкого старта.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: чтение учебника «Легкая атлетика», просмотр видеофильмов телепередач, спортивных соревнований по легкой атлетике с дальнейшей классификацией видов легкоатлетических упражнений;</i>	3	3
Тема 2.3 Бег 200 м. Обучение эстафетному бегу по кругу.	Содержание учебного материала Развитие и совершенствование умений и навыков бега в повторном и переменном беге на отрезках. Эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки. Бег 200 м на результат.	2	2
	Рассказать и показать эстафетный бег по кругу. Разбить группу на 4 для эстафетного бега по кругу. <i>Самостоятельное изучение: составить диаграмму динамики развития скоростно-силовых качеств за время обучения в колледже.</i>	3	3
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Кросс 500 м – девушки, 1000м – юноши Спортивная игра.	Содержание учебного материала Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка в лесопарковой зоне. Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка. Кросс 500м – девушки, 1000м – юноши в лесопарковой зоне. Спортивная игра	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: совершенствование изученных двигательных действий. Проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	3	3

Тема 2.5 Кросс 2000 метров (девушки, юноши). Спортивная игра	Содержание учебного материала Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка	2	2
	<i>Самостоятельное изучения: Проанализировать полученные результаты . Сделать вывод.</i>	3	3
Раздел 3. Баскетбол.		4	
Тема 3.1 Обучение передач мяча в движении и ведению мяча. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Рассказать и показать передачи мяча в движении, ведение мяча (высокое, низкое). Разбить группы на пары для практического обучения передачам мяча в движении и ведению мяча.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.</i>	3	3
Тема 3.2 Совершенствование ведения мяча «Восьмерка». Двухсторонняя игра. Подведение итогов по теме. Двухсторонняя игра.	Содержание учебного материала Ведение мяча «восьмерка». Рассказать и показать ведение баскетбольного мяча между набивными мячами «восьмерка». Практическое изучение ведения баскетбольного мяча между набивными мячами «восьмерка». Игра по правилам. Содержание учебного материала Подведение итогов сдачи обязательных контрольных нормативов. Двухсторонняя учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: отработать навыки ведения мяча «восьмерка» ,проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	3	
Раздел 4. Волейбол		8	
Тема 4.1 Совершенствование верхней прямой подачи.	Содержание учебного материала Техника верхней прямой подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Отработка и сдача норматива верхняя прямая подача на оценку (юноши -10 из 10 – 5	2	2
Выполнение на оценку.	баллов, девушки 9 из 10 – 5 баллов).		
	<i>Самостоятельное изучение: выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.</i>	3	3
Тема 4.2 Нижняя передача над собой. Верхняя передача над собой. Двухсторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала Техника нижней передачи. Нижняя передача мяча над собой (зачет). Техника верхней передачи над собой. Верхняя передача мяча над собой (зачет). Двухсторонняя учебная игра.	2	2

	<i>Самостоятельное изучение: отработать технику верхней передачи над собой.</i>	3	3
Тема 4.3 Подведение итогов по теме. Двухсторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала Подведение итогов сдачи обязательных контрольных нормативов. Двухсторонняя учебная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	3	3
Тема 5 Гимнастика		6	
Тема 5.1 Правила поведения при проведении занятий. Акробатика комбинация №1.	Содержание учебного методического материала Ознакомление с акробатическими обще развивающими упражнениями и комплексные упражнения, на матах кувырки в перед.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить комплекс №1 кувырок вперед.</i>	3	3
Тема 5.3 Акробатика.	Содержание учебного материала Подведение итогов сдачи обязательных контрольных нормативов. Спортивная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: проанализировать полученные результат. Сделать вывод.</i>	3	3
Раздел 6. Легкая атлетика		6	
Тема 6.1 Специальные беговые упражнения. Определение физической подготовленности.	Содержание учебного материала Бег 100м на результат. Юноши – подтягивание на высокой перекладине. Девушки – подтягивание на низкой перекладине в висе лежа.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень».</i>	3	3
Тема 6.2 Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.	Содержание учебного материала Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты. Рассказать и показать технику метания гранаты. Поэтапное изучение разбега. Метание гранаты на результат. Спортивная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить технику бросковых шагов при метании гранаты.</i>	1	3
Раздел 7. Туризм		12	
Тема 7.1 Туризм	Содержание учебного материала Элементы топографии: чтение карты, ориентирование на местности, по азимуту.	2	2

	<i>Самостоятельное изучение: Ответить на вопросы темы.</i>	3	3
Тема 7.2 Туризм	Содержание учебного материала Правила и техника передвижения, меры безопасности. Организация бивака в походе.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить правила и технику передвижения, меры безопасности.</i>	3	3
Тема 7.3 Туризм	Содержание учебного материала Разведение костров, меры безопасности.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить способы организации бивака в походе.</i>	3	3
Тема 7.4 Туризм	Содержание учебного материала Преодоление препятствий. Первая медицинская помощь. Соблюдение установленной дисциплины и порядка в походе	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить способы оказания первой медицинской помощи.</i>	3	3
Раздел 1. Теоретический		2	
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни студента.	Содержание учебного материала Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	1
	<i>Самостоятельное изучение: Подготовить сообщение по вопросам темы.</i>	3	3
Раздел 2. Легкая атлетика		10	
Тема 2.1 Специальные беговые упражнения. Определение физической подготовленности.	Содержание учебного материала Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Углубленное изучение специальных беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень». Бег 100 м на результат. Юноши – подтягивание на высокой перекладине. Девушки – подтягивание на низкой перекладине в висе лежа.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: работа с информационными источниками для изучения легкой атлетики в системе физического воспитания;</i>	3	3

Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции. Низкий, высокий старты.	Содержание учебного материала Изучение и совершенствование техники бега по прямой и повороту; техника бега с низкого старта и финиширования. Рассказать и показать низкий и высокий старт.	2	2
	Пробег отрезков 30 -50м с высокого и низкого старта.		
	<i>Самостоятельное изучение: чтение учебника «Легкая атлетика», просмотр видеофильмов телепередач, спортивных соревнований по легкой атлетике с дальнейшей классификацией видов легкоатлетических упражнений;</i>	3	3
Тема 2.3 Бег 200 м. Обучение эстафетному бегу по кругу.	Содержание учебного материала Развитие и совершенствование умений и навыков бега в повторном и переменном беге на отрезках. Эстафетный бег, способы передачи эстафетной палочки. Бег 200 м на результат. Рассказать и показать эстафетный бег по кругу. Разбить группу на 4 для эстафетного бега по кругу.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: составить диаграмму динамики развития скоростно-силовых качеств за время обучения в колледже.</i>	3	3
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Кросс 500 м – девушки, 1000м – юноши Спортивная игра.	Содержание учебного материала Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка в лесопарковой зоне. Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка. Кросс 500м – девушки, 1000м – юноши в лесопарковой зоне. Спортивная игра	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: совершенствование изученных двигательных действий. Проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	3	3
Тема 2.5 Кросс 2000 метров (девушки, юноши). Спортивная игра	Содержание учебного материала Особенности бега по пересеченной местности, кроссовая подготовка	2	2
	<i>Самостоятельное изучения: Проанализировать полученные результаты . Сделать вывод.</i>	3	3
Раздел 3. Баскетбол.		8	

Тема 3.1 Обучение передач мяча в движении и ведению мяча. Штрафной бросок.	Содержание учебного материала Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину. Рассказать и показать передачи мяча в движении, ведение мяча (высокое, низкое). Разбить группы на пары для практического обучения передачам мяча в движении и ведению мяча.	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.</i>	3	3
Тема 3.2 Совершенствование ведения мяча «Восьмерка». Двухсторонняя игра. Подведение	Содержание учебного материала Ведение мяча «восьмерка». Рассказать и показать ведение баскетбольного мяча между набивными мячами «восьмерка». Практическое изучение ведения баскетбольного мяча между набивными мячами «восьмерка».	4	2
итогов по теме. Двухсторонняя игра.	Игра по правилам. Содержание учебного материала Подведение итогов сдачи обязательных контрольных нормативов. Двухсторонняя учебная игра.		
	<i>Самостоятельное изучение: отработать навыки ведения мяча «восьмерка», проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	3	3
Раздел 4. Волейбол		12	
Тема 4.1 Совершенствование верхней прямой подачи. Выполнение на оценку.	Содержание учебного материала Техника верхней прямой подачи. Совершенствование верхней прямой подачи. Отработка и сдача норматива верхняя прямая подача на оценку (юноши -10 из 10 – 5 баллов, девушки 9 из 10 – 5 баллов).	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: выполнение упражнений на развитие ловкости, координации.</i>	3	3
Тема 4.2 Нижняя передача над собой. Верхняя передача над собой. Двухсторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала Техника нижней передачи. Нижняя передача мяча над собой (зачет). Техника верхней передачи над собой. Верхняя передача мяча над собой (зачет). Двухсторонняя учебная игра.	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: отработать технику верхней передачи над собой.</i>	3	3
Тема 4.3 Подведение итогов по теме. Двухсторонняя учебная игра.	Содержание учебного материала Подведение итогов сдачи обязательных контрольных нормативов. Двухсторонняя учебная игра.	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: проанализировать полученные результаты. Сделать вывод.</i>	3	3
Тема 5 Гимнастика		6	

Тема 5.1 Правила поведения при проведении занятий. Акробатика комбинация №1.	Содержание учебного методического материала Ознакомление с акробатическими обще развивающими упражнениями и комплексные упражнения, на матах кувырки в перед.	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить комплекс №1 кувырок вперед.</i>	3	3
Тема 5.2 Акробатика.	Содержание учебного материала Подведение итогов сдачи обязательных контрольных нормативов. Спортивная игра.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: проанализировать полученные результат. Сделать вывод.</i>	1	3
Раздел 6. Легкая атлетика		8	
Тема 6.1 Специальные беговые упражнения.	Содержание учебного материала Бег 100м на результат. Юноши – подтягивание на высокой перекладине. Девушки – подтягивание на низкой перекладине в висе лежа.	4	2
Определение физической подготовленности.	<i>Самостоятельное изучение: изучить специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, прыжки в шаге «Олень».</i>	1	3
Тема 6.2 Совершенствование техники метания гранаты. Спортивная игра.	Содержание учебного материала Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты. Рассказать и показать технику метания гранаты. Поэтапное изучение разбега. Метание гранаты на результат. Спортивная игра.	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить технику бросковых шагов при метании гранаты.</i>	1	3
Раздел 7. Туризм		16	
Тема 7.1 Туризм	Содержание учебного материала Элементы топографии: чтение карты, ориентирование на местности, по азимуту.	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: Ответить на вопросы темы.</i>	1	3
Тема 7.2 Туризм	Содержание учебного материала Правила и техника передвижения, меры безопасности. Организация бивака в походе.	2	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить правила и технику передвижения, меры безопасности.</i>	1	3

Тема 7.3 Туризм	Содержание учебного материала Разведение костров, меры безопасности.	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить способы организации бивака в походе.</i>	1	3
Тема 7.4 Туризм	Содержание учебного материала Преодоление препятствий. Первая медицинская помощь. Соблюдение установленной дисциплины и порядка в походе	4	2
	<i>Самостоятельное изучение: изучить способы оказания первой медицинской помощи.</i>	1	3
Дифференцированный зачет		2	

Итого

100 часов

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, двух плоскостных площадок.

Оборудование спортивного зала: волейбольные и баскетбольные мячи, секундомер, свисток, скакалки, компас, карта, журнал и инструкции по технике безопасности.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники

1. Физическая культура 3-е издание. Учебник для СПО. Автор Аллянов Ю.Н, Писменский И.А., Издательство Юрайт, 2018 www.biblio-online.ru

Дополнительные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура. М.: ОИЦ Академия, 2016.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. — М., 2016.
3. Решетников Н.В. Физическая культура. — М., 2015.
4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учеб. пособия для студентов СПО. — М., 2015
5. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2015.

3.3. Интернет-ресурсы

1. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
2. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
3. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов
4. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования.

Результаты обучения (освоенные умения)	Результаты обучения (усвоенные знания)
Уметь: -бегать на короткие, средние, длинные дистанции; -выполнять прыжки в длину и высоту с места и с разбега; -метание гранаты на дальность; - выполнять общеразвивающие упражнения, (индивидуально, в парах, группах с использованием различных предметов); - выполнять прикладные упражнения (ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии); - владеть основами ОФП и СФП; -выполнять отдельные элементы спортивной игры; -применять умение и навыки выполнения элементов в командных действиях; -осуществлять простейшее судейство по спортивным играм; -играть в спортивных играх в рамках учебных занятий ; - плавать различными способами.	- контрольные задания для определений и оценки уровня физической подготовленности по легкой атлетике(челночный бег, прыжки в длину с места, 6 минутный бег, метание гранаты 500г, 700 г.); - упражнения с предметами и без них (набивные мячи, гимнастические палки, скакалка. гантели). Вольные упражнения из элементов акробатики. - упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, координации, коррекции дефектов осанки, телосложения; -бег с высоким подниманием бедра, многоскоки с ноги на ногу, многоскоки на одной ноге; - контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности по спортивным играм; - двухсторонняя учебная игра на практических занятиях; -основные методы судейства по избранному виду спорта; - спартакиада колледжа среди учебных групп; -для начинающих – ознакомление с техникой плавания различными способами; - для умеющих плавать – совершенствование техники плавания.
Знать:	

-краткие сведения о развитии легкой атлетики в России; -виды легкоатлетических упражнений; -требования программы и нормативы по легкой атлетике; -анатоμο-физиологические принципы, правила регулирования физиологической нагрузки и гигиенические условия проведения утренней гимнастики; -технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений; -значение спортивных игр в совершенствовании общей физической подготовке, повышения эмоциональности учебнотренировочных занятий, активного отдыха; -особенности регулирования физической нагрузки при занятиях спортивными играми; - личную гигиену (одежда, обувь) и профилактика травматизма; -правила игры, соревнований и простейшее судейство; - оздоровительное и прикладное значение плавания; - правила поведения студентов на воде при проведении занятий; - оказание помощи утопающему.	Реферат на тему: «Легкая атлетика в системе физического воспитания, ее прикладное и оздоровительное значение». - Реферат на тему: «Последовательность изучения и совершенствования техники бега. Тактика бегуна на соревнованиях». - контрольные упражнения и нормативы оценки физической подготовки студентов колледжа; - Реферат на тему:«Терминология гимнастических упражнений. Утренняя гигиеническая гимнастика» - правила поведения студентов на занятиях по видам практического раздела физкультуры; -Реферат на тему: «Спортивные игры в системе физического воспитания. Основы использования спортивных игр в физическом воспитании детей и подростков, в физкультурнооздоровительной и спортивномассовой работе». -Реферат на тему: «Меры безопасности и профилактика травматизма. Личная гигиена физкультурника». -судейство соревнований в спартакиаде колледжа по видам спорта; -Реферат на тему: «Плавание в системе физического воспитания, его оздоровительное, прикладное значение. Правила поведения на занятиях по плаванию. Меры безопасности и оказания помощи».
--	---

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов 2 курса.

Легкая атлетика

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м,с	13,9	14,1	14,3	16,8	17,5	18,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м.с	7,3 и выше 7,2	8,0 – 7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3 – 8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	230 и выше 240	195 – 210	180 и ниже 190	210 и выше 210	170 – 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег	1500 и выше 1500	1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200	900 и ниже 900
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	11 и выше 12	8 – 9	4 и ниже 4	18 и выше 18	13-15	6 и ниже 6
6	Скоростно-силовые	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) , м. Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты.	33	30	28	20	18	16

Волейбол

№ п\п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Верхняя передача мяча над собой h– передачи мяча не ниже 1,5 м	15	14	12	15	14	12
2	Нижняя передача мяча над собой h– передачи мяча не ниже 1,5 м	15	14	12	15	14	12
3	Передача мяча с чередованием над собой (верхняя-нижняя) h– передачи мяча не ниже 1,5 м	12	10	8	12	10	8
4	Передача мяча в парах через сетку h – девушки 2,24, юноши 2,43	22х2	20х2	18х2	22х2	20х2	18х2
5	Подача мяча - 10 попыток	10	9	8	8	7	6

Баскетбол

№ п\п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Штрафной бросок по кольцу 10 бросков	5	4	2	4	3	1
2	Ведение баскетбольного мяча между набивными мячами левой и правой рукой «восьмерка»	10 сек ошибка минус балл	11 сек ошибка минус балл	12 сек ошибка минус балл	13 сек ошибка минус балл	14 сек ошибка минус балл	15 сек ошибка минус балл
3	Ведение два шага бросок по кольцу (ошибка минус бал). По одному разу ведение и бросок мяча после двух шагов правой рукой с правой стороны в баскетбольное кольцо, левой рукой с левой стороны (упражнение выполняется с середины зала)	3	2	1	2	1	
4	Атака баскетбольного кольца в движении после передачи мяча. Упражнение выполняется с правой и левой стороны зала.	3	2	1	2	1	

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов 3 курса.

Легкая атлетика

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м,с	13,4	13,7	14,0	16,6	17,1	17,7
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м.с	7,2 и выше 7,1	7,9 – 7,6	8,1 и ниже 8,0	8,3 и выше 8,2	9,2 – 8,6	9,6 и ниже 9,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	230 и выше 240	215 – 210	200 и ниже 190	180 и выше 185	175 – 180	165 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег	1500 и выше 1500	1300-1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	1050-1200	900 и ниже 900
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 и выше 16	14-13	12 - 10	18 и выше 18	16-15	14-12
6	Скоростно-силовые	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) , м. Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты.	36	32	29	23	19	17

Волейбол

№ п\п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Верхняя передача мяча над собой h– передачи мяча не ниже 1,5 м	16	15	14	16	15	14
2	Нижняя передача мяча над собой h– передачи мяча не ниже 1,5 м	16	15	14	16	15	14
3	Передача мяча с чередованием над собой (верхняя-нижняя) h– передачи мяча не ниже 1,5 м	14	12	10	14	12	10
4	Передача мяча в парах через сетку h – девушки 2,24, юноши 2,43	30х2	26х2	24х2	30х2	26х2	24х2
5	Подача мяча на точность – 6 попыток в зоны игрока №1, №6, №5.	5	4	3	4	3	2

Баскетбол

№ п\п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Штрафной бросок по кольцу 10 бросков	5	4	3	4	3	2
2	Ведение баскетбольного мяча между набивными мячами левой и правой рукой «восьмерка»	9сек ошибка минус балл	10 сек ошибка минус балл	11 сек ошибка минус балл	12 сек ошибка минус балл	13 сек ошибка минус балл	14 сек ошибка минус балл
3	Ведение два шага бросок по кольцу (ошибка минус бал). По два разу ведение и бросок мяча после двух шагов правой рукой с правой стороны в баскетбольное кольцо, левой рукой с левой стороны (упражнение выполняется с середины зала)	4	3	2	3	2	1

4	Атака баскетбольного кольца в движении после передачи мяча. Упражнение выполняется с правой и левой стороны зала.	4	3	2	3	2	1
---	---	---	---	---	---	---	---

Обязательные контрольные задания для определения и оценки уровня физической подготовленности студентов 4 курса.

Легкая атлетика

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м,с	13,3	13,6	13,9	16,5	17,0	17,6
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м.с	6,0 и выше 7,3	7,9 – 7,6	8,3 и ниже 8,0	8,0 и выше 8,2	9,0 – 8,5	9,4 и ниже 9,0
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	240 и выше 250	225 – 235	210 и ниже 200	200 и выше 210	170 – 190	160 и ниже 160
4	Выносливость	6-минутный бег	1500 и выше 1500	13001400	1100 и ниже 1100	1300 и выше 1300	10501200	900 и ниже 900
5	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	18 и выше 20	16 – 17	14 и ниже 10	20 и выше 22	16-18	16 и ниже 14
6	Скоростно-силовые	Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) , м. Техника выполнения бросковых шагов при метании гранаты.	38	34	32	24	20	18

Волейбол

№ п\п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Верхняя передача мяча над собой h– передачи мяча не ниже 1,5 м	18	16	14	18	16	14
2	Нижняя передача мяча над собой h– передачи мяча не ниже 1,5 м	18	16	14	18	16	14
3	Передача мяча с чередованием над собой (верхняя-нижняя) h– передачи мяча не ниже 1,5 м	16	14	10	16	14	10
4	Передача мяча в парах через сетку h – девушки 2,24, юноши 2,43	32х2	30х2	28х2	32х2	30х2	28х2
5	Подача мяча - 10 попыток	6	5	4	4	3	2

Баскетбол

№ п\п	Контрольное упражнение	Оценка					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Штрафной бросок по кольцу 10 бросков	6	5	3	5	4	2
2	Ведение баскетбольного мяча между набивными мячами левой и правой рукой «восьмерка»	8 сек ошибка минус балл	9 сек ошибка минус балл	10 сек ошибка минус балл	11 сек ошибка минус балл	12 сек ошибка минус балл	13 сек ошибка минус балл

3	Ведение два шага бросок по кольцу (ошибка минус бал). По одному разу ведение и бросок мяча после двух шагов правой рукой с правой стороны в баскетбольное кольцо, левой рукой с левой стороны (упражнение выполняется с середины зала)	3	2	1	2	1	
4	Атака баскетбольного кольца в движении после передачи мяча. Упражнение выполняется с правой и левой стороны зала.	3	2	1	2	1	