

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
«ЕЛАБУЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено  
на заседании ЦМК ОУД,  
ОГСЭ



В.Г. Романова

«25» января 2020г.

Рассмотрено и принято на  
Педагогическом совете  
Протокол № 5 от 4.02. 2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

2020г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) среднего профессионального образования по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Организация-разработчик: ГАПОУ «Елабужский политехнический колледж»

Разработчик:

Преподаватель

А.Н.Симонов

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>23</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>25</b>

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена разработанной в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям).

Программа учебной дисциплины может быть использована при освоении учебной дисциплины Физическая культура по всем специальностям СПО.

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате изучения учебной дисциплины должны быть сформированы

**общие компетенции:**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках;

ОК 11. Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 192 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часа;

самостоятельной работы обучающегося - 24 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>192</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе: практические занятия	168
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>24</b>
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание 2 курс (3-4 семестры)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1 Техника бега на короткие и средние дистанции	Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м.	2	3
Тема 1.2 Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	3
Тема 1.3 Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	3
Тема 1.4 Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. – юноши, 500гр. – девушки.	4	3
Самостоятельная работа обучающихся	Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП.	2	

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1. Техника передвижения без мяча и с мячом	Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.	4	3
Тема 2.2. Техника владения мячом на месте и в движении	Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Ведение мяча– дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.	4	3
Тема 2.3. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	4	3
Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол	Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.	4	3
Самостоятельная работа обучающихся	Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Приемы массажа и самомассажа. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.	2	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>26</b>	
Тема 3.1. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.	2	3



<p>Тема 3.2. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча</p>	<p>Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке; Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперед стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча</p>	4	3
<p>Тема 3.3. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча</p>	<p>Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.</p>	2	3
<p>Техника 3.4. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе</p>	<p>Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.</p>	4	3
<p>Тема 3.5. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при</p>	<p>Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча.</p>	4	3

постановки блока	Правила и судейство блокирования.		
Тема 3.6. Тактические командные действия; Тренировочная игра	Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры. Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4, 3х3. Основные правила и судейство игры.	8	3
Самостоятельная работа обучающихся	ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>14</b>	
Тема 4.1. Перестроения на месте и в движении	Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.	2	3
Тема 4.2. Прикладные упражнения	Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.	2	3
Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.	4	3
Тема 4.4. Подготовка, тренировка норм	Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд.	4	3

и требований ГТЗО по гимнастике Контрольные испытания.	Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.		
Самостоятельная работа обучающихся	Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки – на полу, у стены.	2	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками.	2	3
Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.	2	3
Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности;	Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач.	2	3

Тема 5.4. Отрабатывание техники подачи и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку».	2	3
Тема 5.5. Техника атакующих ударов, виды; Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча	Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.	2	3
Самостоятельная работа обучающихся	Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.	2	
	Зачёт	<b>2</b>	3
	Итого	<b>84</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание 3 курс (5-6 семестры)

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объём часов</b>	<b>Уровень усвоения</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>9</b>	
Тема 1.1. Отрабатывание техники бега на короткие и средние дистанции	Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге.	2	3

	Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м.		
Тема 1.2. Отрабатывание техники передачи эстафеты, «коридор передачи»;	Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	3
Тема 1.3. Отрабатывание техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	3
Тема 1.4. Отрабатывание техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки.	2	3
Самостоятельная работа обучающихся	Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.	1	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>9</b>	
Тема 2.1. Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом	Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.	2	3
Тема 2.2. Отрабатывание техники	Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка».	2	3

владения мячом на месте и в движении	Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.		
Тема 2.3. Отрабатывание техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражением от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	2	3
Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол; Тренировочные игры	Особенности правил игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.	2	3
Самостоятельная работа обучающихся	Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1. Отрабатывание техники перемещения, исходное положение	Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	2	3
Тема 3.2. Отрабатывание техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	3
Тема 3.3. Отрабатывание техники	Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – планирующая; крученая; боковая	2	3

подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	планирующая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
Техника 3.4. Отрабатывание техники нападающего удара, прием нападающего удара;	Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападающий удар – по диагонали, в линию. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара.	4	3
Тема 3.5. Отрабатывание техники постановки блока; Техника безопасности при постановки блока	Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство блокирования.	4	3
Тема 3.6. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом	Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощённым правилам 6x6, 5x5, 4x4; Игра пляжного волейбола 3x3. Основные правила и судейство игры.	4	3
Самостоятельная работа обучающихся	ОФП на развитие прыгучести Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованием, изучение правил игры.	2	

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>10</b>	
Тема 4.1. Отрабатывание перестроений на месте и в движении	Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.	2	3
Тема 4.2. Прикладные упражнения	Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.	2	3
Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ- для самостоятельной работы	Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.	2	3
Тема 4.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания.	Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд.	2	3
Самостоятельная работа обучающихся	Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены. Упражнения в парах на развитие гибкости, больших групп мышц. Кроссовая подготовка.	2	



	Занятия под музыку, танцевальные упражнения.		
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>12</b>	
Тема 5.1. Отрабатывание стоек, перемещений; Техника безопасности при игре в настольный теннис;	Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры	2	3
Тема 5.2. Отрабатывание техники ударов по мячу; Техника безопасности при выполнении ударов	Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях	2	3
Тема 5.3. Отрабатывание подачи мяча; Правила подачи и приема мяча;	Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча) Прием этих подач.	2	3
Тема 5.4. Отрабатывание техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство.	2	3
Тема 5.5. Отрабатывание техники атакующих ударов;	Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке,	2	3

Техника безопасности при атакующих ударах, при приёме мяча	слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.		
Самостоятельная работа обучающихся	Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.	2	
	Зачёт	2	3
Итого за 5-6 семестры		62	

#### 2.4. Тематический план и содержание 4 курс (7-8 семестры)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		8	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м.	1	3
Тема 1.2. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи;	Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	3
Тема 1.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	3

Тема 1.4. Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки.	2	3
Самостоятельная работа:	Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.	1	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>10</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом	Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.	2	3
Тема 2.2. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.	2	3
Тема 2.3. Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	2	3
Техника 2.4.	Особенности правил игры в стритбол.		3

Техника и правила игры в стритбол; Тренировочные игры	Тренировочные игры: 3х3, 4х4, 5х5. Судейство игр.	3	
Самостоятельная работа обучающихся	Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Кроссовая подготовка. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.	1	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>12</b>	
Тема 3.1. Совершенствование техники перемещения, исходное положение	Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	1	3
Тема 3.2. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	3
Тема 3.3. Совершенствование техники подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – планирующая; крученая; боковая планирующая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	3
Техника 3.4. Совершенствование техники нападающего удара, прием нападающего удара;	Нападение – разбег, напрыжка, взлёт, замах, удар. Нападающий удар – по диагонали, в линию. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара.	2	3

Тема 3.5. Совершенствование техники постановки блока; Техника безопасности при постановки блока	Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство блокирования.	2	3
Тема 3.6. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом	Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4; Игра пляжного волейбола 3х3. Основные правила и судейство игры.	2	3
Самостоятельная работа обучающихся	ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.	2	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1. Совершенствование перестроений на месте и в движении	Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.	1	3
Тема 4.2. Прикладные упражнения	Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.	2	3
Тема 4.3. Комплексы упражнений с	Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без	2	3

предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ	предметов. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах.		
Тема 4.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания.	Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд.	2	3
Самостоятельная работа обучающихся	Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены.	1	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>6</b>	
Тема 5.1. Совершенствование стоек, перемещений; Техника безопасности игры настольный теннис	Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры	1	3
Тема 5.2. Совершенствование техники ударов по мячу;	Промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях	1	3
Тема 5.3. Совершенствование подачи мяча;	Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим	1	3

Правила подачи и приема мяча;	перемещением на прием мяча) Прием этих подач.		
Тема 5.4. Совершенствование техники подач и приема мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство.	1	3
Тема 5.5. Совершенствование техники атакующих ударов; Техника безопасности при атакующих ударах, при приеме мяча	Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.	1	3
Самостоятельная работа обучающихся	Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.	1	
	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
	<b>Итого за 7- 8 семестр</b>	<b>46</b>	
	<b>Итого</b>	<b>192</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, гири, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, эстафетные палочки, канат для перетягивания, навесные перекладины, брусья, гимнастический «конь», «козёл», шведская стенка, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные сетки, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные антенны, футбольные ворота (для мини футбола и футбола), набор для игры в бадминтон, конусы для спортивной разметки, шахматы, шахматные часы. Технические средства обучения: видеомагнитофон, телевизор, магнитола, секундомер.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

*Основные источники:*

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. [Текст] : учебник/А.А. Бишаева | : - 2-е дополн. изд., -М.:Академпресс, 2017. – 286с.

*Дополнительные источники:*

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. [Текст]: учебник/Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын|: - М.:Академпресс, 2017. – 176с. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.

2. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: [Текст]: научно-педагогический аспект: книга для педагога /Ю.А. Янсон|: 2-е изд., дополнен. И перераб. – Ростов н/Дону: Феникс, 2016. – 635с.

3. Колобов, Ф. Г. Созидательная сила дыхания и мышления. [Текст]: Доктор Бутейко: созидательная сила дыхания и мышления. /Ф. Г. Колобов|: – Москва Донецк: АСТ Сталкер2016. – 128с. – (рецепты здоровья)

*Электронные ресурсы.*

*Форма доступа:*

Центрально отраслевая библиотека по физической культуре и спорту ([http:// lib.sportedu.ru/](http://lib.sportedu.ru/))

Российское образование (<http://www.edu.ru/>)



#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий на основании контрольных испытаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>уметь:</p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Сдача контрольных испытаний по видам спорта:</p> <p><b>Скоростная подготовленность:</b></p> <p><b>бег</b></p> <p>100м. – 16.0</p> <p>16.8 17.3;</p> <p>2000м. (м. сек) – 10.45</p> <p>11.05 14.40;</p> <p><b>Силовая подготовленность:</b></p> <p>Подъем туловища из положения, лёжа, руки за головой (кол-во раз) юноши:</p> <p>– 50 38 30;</p> <p>девушки: – 20</p> <p>18 16;</p> <p>Подтягивание на перекладине в висе лёжа (кол-во раз)</p> <p>юноши: – 18</p> <p>14 7;</p> <p>Прыжок в длину с места (см) девушки – 180</p> <p>170 150;</p> <p>юноши: – 240</p> <p>230 205;</p> <p>Прыжок через скакалку (за 1 мин.) – 140</p> <p>130 120;</p> <p>Метание гранаты в даль (м), 500 гр. – 21</p> <p>19.5 16;</p> <p>юноши: - 700гр. – 42</p> <p>38 35;</p> <p>Сгибание разгибание рук в упоре от гимнастической скамейке девушки:</p> <p>– 15 12 10;</p> <p>юноши от пола: – 42</p> <p>40 38;</p>
<p>знать:</p> <p>- о роли физической культуры</p>	<p>Применять правила организации подготовки</p>

в общественном, профессиональном социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	и проведения соревнований по видам спорта и Внешнее наблюдение, собеседование, зачет.
--	--