

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Тимакова Наталья Григорьевна
Должность: директор
Дата подписания: 16.08.2021
Уникальный программный ключ:
15f95de861e93053aee66c6798540b53586f1f5c

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение

«Лениногорский музыкально – художественный педагогический колледж»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 Физическая культура

54.02.06 Изобразительное искусство и черчение

Квалификация углубленной подготовки

Учитель изобразительного искусства и черчения

Форма обучения очная

2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее - ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение (углубленной подготовки), утвержденного Приказом МО и Н РФ №1384 от 27.10.2014 г. с учетом Приказа Министерства просвещения России №450 от 13 июля 2021 г. «О внесении изменений в ФГОС СПО».

Организация – разработчик: Государственное автономное образовательное профессиональное учреждение «Лениногорский музыкально-художественный педагогический колледж»

Разработчик:

Валькаева Л. Ф., преподаватель ГАПОУ «ЛМХПК».

Рассмотрена предметной (цикловой) комиссией математических и общих естественнонаучных дисциплин

Протокол № 1 от 31.08.2021 г

Председатель П(Ц)К: _____ /К.В.Корсакова/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО **54.02.06 Изобразительное искусство и черчение**, входящая в состав укрупнённой группы направлений подготовки специальностей 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

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

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

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

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

В процессе освоения дисциплины у студентов формируются общие компетенции (ОК), результаты воспитания (ЛР):

ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять способы, контролировать и оценивать решение профессиональных задач.
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами.
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
ЛР 1.	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 9.	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и

	т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
--	---

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:
максимальной учебной нагрузки обучающегося 564 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 282 часа;
самостоятельной работы обучающегося 282 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	564
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	282
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	268
контрольные работы	не предусмотрено
рубежный контроль	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	282
в том числе:	
– выполнение специальных беговых упражнений	
– выполнение низкого старта и стартового разгона, бега на короткие дистанции, медленного бега по пересеченной местности	
– выполнение упражнений для развития силы ног, рук, развития физических качеств	
– разработка комплексов упражнений с предметами	
– прохождение дистанций различными лыжными ходами	
Промежуточная аттестация в форме зачетов	8 (практ)

2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Виды легкой атлетики.			
Тема 1.1. Изучение техники бега на различные дистанции.	Содержание учебного материала	2	2
	Гигиена физических упражнений. Двигательная активность. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1. Изучение бега на короткие дистанции	1	
	2. Закрепление бега на короткие дистанции	1	
	3. Закрепление низкого старта и стартового разгона	1	
	4. Изучение эстафетного бега 4 x 100 метров	1	
	5. Изучение бега на дистанцию 1000 метров	1	
	6. Закрепление бега на дистанцию 1000 метров	1	
	7. Бег на дистанцию 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши) без учета времени.	2	
	8. Изучение бега на длинные дистанции в естественных условиях	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2. Выполнение низкого старта и стартового разгона	1	
	3. Выполнение бега на короткие дистанции	2	
4. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	2		
5. Выполнение бега на 1500, 2000 метров	2		
6. Выполнение медленного бега в естественных условиях	4		
Тема 1.2. Совершенствование техники бега на различные дистанции	Содержание учебного материала	2	2
	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	8	
	1. Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	2. Совершенствование эстафетного бега 4*100 м	2	
	3. Совершенствование бега на дистанцию 1000 м.	2	
	4. Совершенствование бега на дистанции 2000 м (девушки), 3000 м. (юноши).	2	
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2. Выполнение низкого старта и стартового разгона	1	
	3. Выполнение бега на короткие дистанции	2	
	4. Выполнение медленного бега в естественных условиях	6	
Тема 1.3. Изучение технических и беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала		
	Технические и беговые виды легкой атлетики.		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1. Закрепление метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	1	
	2. Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	3. Бег на дистанцию 100 метров с учетом времени	1	
	4. Бег на дистанцию 1000 метров	2	
	5. Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2	
	6. Изучение бега по пересеченной местности	1	
	6. Закрепление бега по пересеченной местности	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений	2	
	2. Выполнение бега на 1500, 2000 метров	4	
3. Выполнение медленного бега по пересеченной местности	4		
Тема 1.4. Совершенствование беговых и технических видов легкой атлетики	Содержание учебного материала		2
	Техника бега на средние дистанции.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	10	
	1. Бег на дистанцию 400 м с учетом времени	2	
	2. Метание гранаты с разбега способом «из-за спины через плечо»	2	
	3. Бег на дистанцию 1000 метров с учетом времени	2	
	4. Бег на дистанции 2000 метров (девушки), 3000 метров (юноши) без учета времени	2	
	5. Совершенствование бега по пересеченной местности	2	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся	10		

	1.	Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2.	Выполнение бега на короткие дистанции	2	
	3.	Разработка комплекса физических упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки с учетом состояния здоровья	2	
	4.	Выполнение бега на 1500, 2000 метров	2	
	5.	Выполнение бега по пересеченной местности	3	
Раздел 2. Баскетбол.				
Тема 2.1. Техника элементов баскетбола	Содержание учебного материала			2
	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		21	
	1.	Закрепление передвижений в защитной стойке	2	
	2.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	2	
	3.	Закрепление высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля	1	
	4.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	2	
	5.	Закрепление ведения мяча с изменением направления движения	2	
	6.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	7.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	2	
	9.	Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	10.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	11.	Закрепление броска мяча после ведения	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		22	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	2.	Выполнение упражнений для развития силы рук	6	
	3.	Выполнение упражнения для развития координации	4	
4.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2		
5.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	4		
6.	Выполнение упражнений для развития ловкости	2		
Зачет			1	
Тема 2.2. Совершенствование техники элементов	Содержание учебного материала			2
	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			

баскетбола	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		19	
	1.	Совершенствование передвижений в защитной стойке	2	
	2.	Совершенствование высокого и низкого ведения мяча в движении, ведения без зрительного контроля.	1	
	3.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения	2	
	4.	Изучение ведения мяча с сопротивлением	2	
	5.	Изучение передачи мяча двумя руками сверху	2	
	6.	Изучение передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	2	
	7.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди на месте	1	
	8.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении	2	
	9.	Изучение броска мяча в кольцо одной рукой от плеча	2	
	10.	Совершенствование броска мяча после ведения	2	
	11.	Учебная игра с заданиями	1	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы рук	4	
	3.	Выполнение упражнений для укрепления пальцев рук	2	
	4.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	6	
	5.	Выполнение упражнений для развития координации	4	
	Зачет			
Тема 2.3. Тактические действия в баскетболе	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники передвижений, ведения, передач, бросков.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		19	
	1.	Закрепление ведения мяча с сопротивлением	3	
	2.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением	3	
	3.	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху	2	
			2	

	4.	Закрепление передачи мяча двумя руками в движении с отскоком от пола	3	
	5.	Закрепление броска мяча одной рукой от плеча	2	
	6.	Изучение выбивания мяча	1	
	7.	Закрепление выбивания мяча	2	
	8.	Учебная игра с заданиями	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	1.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2	
	2.	Выполнение упражнений для силы рук	6	
	3.	Выполнение упражнений для силы ног	6	
	4.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	4	
	5.	Выполнение упражнений для развития координации	2	
Зачет			1	
Тема 2.4. Совершенствование тактических действий в баскетболе	Содержание учебного материала			
	Техника броска мяча после ведения.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		17	
	1.	Изучение финта с имитацией передачи мяча	2	
	2.	Закрепление финта с имитацией передачи мяча	2	
	3.	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху	1	
	4.	Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении с отскоком от пола	1	
	5.	Изучение передачи мяча в тройках	1	
	6.	Закрепление передачи мяча в тройках	2	
	7.	Изучение броска мяча в кольцо двумя руками сверху	1	
	8.	Закрепление броска мяча в кольцо двумя руками сверху	2	
	9.	Изучение броска мяча с сопротивлением	1	
	10.	Закрепление броска мяча с сопротивлением	2	
11.	Изучение штрафного броска	1		
12.	Закрепление штрафного броска	1		
Контрольные работы		не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	18	
	1. Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2	
	2. Выполнение упражнений для развития силы рук	3	
	3. Выполнение упражнения для развития прыгучести	5	
	4. Выполнение упражнения для развития координации	2	
	5. Выполнение упражнений для развития силы ног	4	
	6. Выполнение упражнения для развития ловкости	2	
Зачет		1	
Раздел 3. Лыжная подготовка.			
Тема 3.1. Техника передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала	2	2
	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления и роста организма растущего поколения. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Техника попеременного двухшажного хода. Техника одновременного бесшажного хода.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	12	
	1. Закрепление попеременного двухшажного хода.	2	
	2. Закрепление одновременного бесшажного хода.	2	
	3. Закрепление подъемов в гору	2	
	4. Закрепление спусков с гор в высокой, средней, низкой аэродинамической стойке	2	
	5. Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	14	
	1. Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	6	
	2. Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
	3. Выполнение подъемов и спусков с горы в высокой, средней, низкой стойке	4	
4. Пройти дистанцию 3-5 км свободным стилем	2		
Тема 3.2. Совершенствование техники передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала		2
	Совершенствование техники передвижений на лыжах.		
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	14	
	1. Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	

	2.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	4	
	3.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	4.	Совершенствование подъемов в гору и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамических стойках	4	
	5.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	2	
	2.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	4	
	3.	Пройти дистанцию 3-4 км одновременным одношажным ходом	2	
	4.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5.	Выполнение подъемов в гору и спусков с горы в средней, низкой стойке	4	
Тема 3.3. Передвижения на лыжах различными способами	Содержание учебного материала			
	Совершенствование техники передвижений на лыжах.			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		14	
	1.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	2.	Совершенствование одновременного бесшажного хода	2	
	3.	Совершенствование подъемов и спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2	
	4.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	5.	Изучение одновременного двухшажного хода	2	
	6.	Прохождение дистанции 2000 м с учетом времени	2	
	7.	Прохождение дистанции 3000 м без учета времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	1	
	2.	Пройти дистанцию 1 км одновременным бесшажным ходом	1	
	3.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	
	4.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	6	
5.	Пройти дистанцию 1-2 км одновременным бесшажным ходом	2		
6.	Выполнение подъемов «елочкой» и спусков с горы в средней, низкой стойке	2		
Тема 3.4. Тактика передвижений на лыжах.	Содержание учебного материала			2
	Основы здорового образа жизни. Тактика передвижений на лыжах.			
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		14	
	1.	Совершенствование попеременного двухшажного хода	2	

	2.	Закрепление одновременного одношажного хода	2	
	3.	Изучение перехода с попеременных на одновременные лыжные ходы	2	
	4.	Закрепление перехода с попеременных на одновременные лыжные ходы	4	
	5.	Совершенствование подъемов в гору. Совершенствование спусков с гор в высокой, средней, низкой, аэродинамической стойке.	2	
	6.	Прохождение дистанции 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши) с учетом времени	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		14	
	1.	Пройти дистанцию 2-3 км попеременным двухшажным ходом	6	
	2.	Пройти дистанцию 4-5 км с переходом с попеременных на одновременные лыжные ходы	4	
	3.	Выполнение спусков с горы в средней, низкой стойке	4	
Раздел 4. Волейбол.				
Тема 4.1. Техника элементов волейбола	Содержание учебного материала			
	Правила соревнований. Техника элементов волейбола. Правила игры в волейбол. Жесты судей.			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		18	
	1.	Изучение техники элементов волейбола	2	
	2.	Закрепление передачи сверху в парах в средней стойке	2	
	3.	Совершенствование передачи сверху в парах в средней стойке	2	
	4.	Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	1	
	5.	Закрепление верхней передачи в колонне в средней стойке	2	
	6.	Изучение сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	1	
	7.	Закрепление сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	2	
	8.	Закрепление приема мяча снизу двумя руками	2	
	9.	Закрепление нижней прямой подачи	2	
	10.	Совершенствование нижней прямой подачи	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		18	
	1.	Выполнение упражнений для развития силы ног	6	
	2.	Выполнение упражнений для развития прыгучести	4	
	3.	Выполнение упражнений для развития ловкости	1	
	4.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	5.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	5	
Тема 4.2. Закрепление элементов волейбола	Содержание учебного материала			
	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		20	

	1.	Совершенствование верхней передачи в колоннах в средней стойке	3		
	2.	Совершенствование сдвоенной верхней передачи в высокой и средней стойках	3		
	3.	Изучение верхней и нижней передачи с водящим	1		
	4.	Закрепление верхней и нижней передачи с водящим	2		
	5.	Изучение второй передачи в зону 2 и 4 после приема подачи	2		
	6.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками в парах	2		
	7.	Изучение нападающего удара	2		
	8.	Совершенствование нижней прямой подачи.	2		
	9.	Закрепление нападающего удара	3		
	Контрольные работы				не предусмотрено
	Самостоятельная работа обучающихся				20
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	4		
	2.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4		
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	4		
	4.	Выполнение упражнения для развития координации	3		
	5.	Выполнение упражнения для развития ловкости	3		
	6.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2		
Тема 4.3. Совершенствование элементов волейбола	Содержание учебного материала				
	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу двумя руками. Игра с заданиями. Жесты судей.		2		
	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практическое занятие		20		
	1.	Изучение верхней передачи с последующим передвижением	1		
	2.	Закрепление верхней передачи с последующим передвижением	2		
	3.	Совершенствование верхней передачи с водящим	2		
	4.	Закрепление второй передачи в зону 2 и 4 после подачи	2		
	5.	Изучение приема мяча двумя руками снизу в парах, отскокившего от сетки	1		
	6.	Закрепление приема мяча двумя руками снизу в парах, отскокившего от сетки	2		
	7.	Изучение нападающего удара через сетку после второй передачи	2		
8.	Закрепление нападающего удара через сетку после второй передачи	2			
9.	Изучение верхней прямой подачи	2			

	10.	Закрепление верхней прямой подачи	2	
	11.	Учебная игра с заданиями	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		20	
	1.	Выполнение упражнения для развития силы рук	4	
	2.	Выполнение упражнения для развития силы ног	4	
	3.	Выполнение упражнения для развития прыгучести	4	
	4.	Выполнение упражнения для укрепления пальцев рук	2	
	5.	Выполнение упражнения для развития координации	2	
	6.	Выполнение упражнения для развития ловкости	2	
	7.	Разработка комплекса общеразвивающих упражнений с предметами	2	
Тема 4.4. Тактика игры в волейбол	Содержание учебного материала			
	Тактика игры в волейбол. Жесты судей.			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практическое занятие		11	
	1.	Совершенствование приема мяча двумя руками снизу в парах, отскочившего от сетки	2	
	2.	Совершенствование второй передачи в зону 2, 4 после подачи	2	
	3.	Совершенствование нападающего удара через сетку после второй передачи	2	
	4.	Совершенствование верхней прямой подачи	3	
	5.	Учебная игра с заданиями	2	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	1.	Выполнение упражнений для развития силы рук	2	
	2.	Выполнение упражнений для развития силы ног	4	
	3.	Выполнение упражнений для развития координации	2	
	4.	Выполнение упражнений для развития ловкости	2	
5.	Выполнение упражнений для укрепления пальцев рук	2		
Зачет			1	
Раздел 5. Мини футбол.				
Тема 5.1. Техника элементов мини футбола	Содержание учебного материала			
	Техника безопасности на уроках по мини футболу. Правила соревнований по мини футболу. Техника передачи мяча на месте и в движении.			2
	Лабораторные работы		не предусмотрено	

	Практические занятия	6	
	1. Закрепление передачи мяча наружной стороной стопы на месте и в движении.	2	
	2. Совершенствование передачи мяча наружной стороной стопы в движении.	2	
	3. Закрепление передачи мяча подъемом стопы на месте и в движении.	1	
	4. Закрепление ударов по воротам.	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Выполнение упражнения для развития силы ног	2	
	2. Выполнение набивания мяча	2	
	3. Выполнение упражнения для развития силы ног	1	
	4. Выполнение упражнения для развития ловкости	1	
Раздел 6. Легкая атлетика.			
Тема 6.1. Бег на различные дистанции.	Содержание учебного материала		
	Техника бега на короткие дистанции		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	5	
	1. Закрепление передачи и приема эстафетной палочки в эстафетном беге 4 по 100 метров	1	
	2. Совершенствование бега на дистанцию 1000 метров	1	
	3. Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	2	
	4. Закрепление бега на длинные дистанции в естественных условиях	1	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	6	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2. Выполнение бега на короткие дистанции	1	
	3. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	2	
	4. Выполнение медленного бега по пересеченной местности	2	
Зачет		1	
Тема 6.2. Изучение элементов технических и тактика беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала		
	Техника метания гранаты		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	9	
	1. Совершенствование бега на короткие дистанции	1	
	2. Изучение метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	2	
	3. Бег на дистанцию 1000 метров без учета времени	1	
	4. Бег на дистанции 2000 м (дев), 3000 (юноши) с учетом времени	2	
	5. Совершенствование бега на длинные дистанции в естественных условиях	3	
Контрольные работы	не предусмотрено		

	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	1. Выполнение специальных беговых упражнений	1	
	2. Выполнение низкого старта и стартового разгона	1	
	3. Выполнение бега на короткие дистанции	1	
	4. Разработка комплекса общеразвивающих упражнений без предметов	1	
	5. Выполнение бега на дистанции 1500, 2000 м	3	
	6. Выполнение медленного бега по пересеченной местности	3	
Зачет		1	
Тема 6.3. Совершенствование технических и беговых видов легкой атлетики	Содержание учебного материала		
	Совершенствование технических и беговых видов легкой атлетики		2
	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	11	
	1. Совершенствование бега на короткие дистанции	2	
	2. Бег на дистанцию 1000 м с учетом времени	2	
	3. Совершенствование метания гранаты с места и с разбега способом «из-за спины через плечо»	3	
	4. Бег на дистанцию 3000 метров без учета времени	4	
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся	12	
	1. Выполнение упражнений для развития анаэробной выносливости	5	
	2. Выполнение бега на 1500, 2000 метров	2	
	3. Выполнение медленного бега по пересеченной местности	5	
Зачет		1	
Примерная тематика курсовой работы (проекта)		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающихся над курсовой работой (проектом)		не предусмотрено	
Консультации		не предусмотрено	
Всего:		564	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- принтер.

Оборудование спортивного зала:

- гантели;
- гири;
- гимнастические коврики;
- лыжный инвентарь;
- баскетбольные, волейбольные, набивные, футбольные, теннисные мячи;
- скакалки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки;
- секундомеры;
- ракетки для бадминтона и настольного тенниса и т.д.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для СПО [Электронный ресурс] / С.В. Быченков О.В., Везеницын.— Саратов.: Профобразование, 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы: учебное пособие [Электронный ресурс] / Т.А. Глазина, М.И. Кабышева. - Оренбург: Оренбургский государственный университет. 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html>
3. Эммерт М.С. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / М.С. Эммерт [и др.]. - Омск: Омский государственный технический университет, 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>

Дополнительные источники:

1. Врублевский Е.П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах): учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.П. Врублевский. - М.: Издательство «Спорт», 2016. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556.html>
2. Готовцев Е.В. Круговая тренировка в системе физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей [Электронный ресурс] / Е.В. Готовцев, И.А. Анохина, В.И. Козлов — Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/72915.html>
3. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния. Обучающие методика и технология: учебное пособие [Электронный ресурс] / Б.Х. Ланда. - М.: Издательство «Спорт», 2017. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74293.html>
4. Ландырь А.П. Мониторинг частоты сердечных сокращений в управлении тренировочным процессом в физической культуре и спорте [Электронный ресурс] / А.П. Ландырь, Е.Е. Ачкасов. - М.: Издательство «Спорт», 2018. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78352.html>

5. Токарева А.В. Самоконтроль и методы оценки физического и функционального состояния студентов: учебное пособие [Электронный ресурс] / А.В. Токарева, В.Д. Гетьман, Л.Б. Ефимова-Комарова. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет. 2016. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63642.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	ОК	ЛР	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>			<i>2</i>
Уметь:			
– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	<p>ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p> <p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p> <p>ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p> <p>ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях</p>	<p>ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и без-опасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Оценка разработки и проведения комплекса общеразвивающих упражнений.</p> <p>Оценка разработки комплекса физических упражнений для укрепления мышц спины и коррекции осанки с учетом состояния здоровья.</p> <p>Текущий контроль физических качеств на практических занятиях.</p> <p>Зачет (комбинированный) из теоретических и практических заданий по разделу 2 «Баскетбол» (1 полугодие)</p> <p>Зачет (комбинированный) из теоретических и практических заданий по разделу 1 «Легкая атлетика» в соответствии критериям V-VI ступени Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО (2 полугодие)</p> <p>Оценка деятельности во время</p>

	обновления ее целей, содержания, смены технологий.		проведения учебных спортивных игр.
Знать:			
<p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.</p> <p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.</p> <p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься Самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и без-опасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.</p> <p>Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>	<p>Оценка освоения основ техники по видам спорта.</p> <p>Оценка освоения основ здорового образа жизни на практических занятиях.</p>

	<p>ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.</p> <p>ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.</p>		
--	--	--	--