краевое Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«емельяновский дорожно-строительный техникум»

**рабочая ПРОГРАММа**

**учебной дисциплины**

|  |
| --- |
| **ОГСЭ.05. Физическая культура** |

|  |
| --- |
| 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям) |

**(код, наименование специальности, уровень подготовки)**

**Емельяново**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям).

Организация - разработчик:

краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

Разработчики:

Петрова Александра Михайловна - преподаватель физической культуры первой категории краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | стр. |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 25 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 28 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» является частью общего гуманитарного и социально-экономического основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

**У1** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**З1**- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** - основы здорового образа жизни.

Должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

**ОК 8.**Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

.

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины Физическая культура:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учебная нагрузка обучающихся (час.) | | | |
|  | Объем образовательной  нагрузки | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | |
| Всего | лабораторные и практические |
| **2 курс** | **168** | **0** | 168 | 168 |
| 3 семестр | 68 |  | 34 | 32 |
| 4 семестр | 76 |  | 38 | 38 |
| **3 курс** | **112** |  | 56 | 56 |
| 5 семестр | 52 |  | 26 | 26 |
| 6 семестр | 60 |  | 30 | 30 |
| **4 курс** | **80** |  | 40 | 40 |
| 7 семестр | 48 |  | 24 | 24 |
| 8 семестр | 32 |  | 16 | 16 |
| ***Итого:*** |  |  | ***168*** | ***168*** |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Количество часов*** | | | | | | |
| *Всего:* | 2 курс | | 3 курс | | 4 курс | |
| 3 семестр | 4 семестр | 5 | 6 | 7 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Объем образовательной нагрузки** | ***168*** | 34 | 38 | 26 | 30 | 24 | 16 |
| в том числе: |  |  |  |  |  |  |  |
| лабораторные и практические занятия | *168* | 34 | 38 | 26 | 34 | 20 | 16 |
| контрольные работы | *-* |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося** |  |  |  |  |  |  |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |  |  |
| теория |  | 0 |  |  |  |  |  |
| легкая атлетика |  | 10 |  | 8 |  | 8 |  |
| волейбол |  | 10 |  | 8 |  | 8 |  |
| баскетбол |  | 12 |  | 10 |  | 8 |  |
| лыжная подготовка |  |  | 13 |  | 10 |  | 6 |
| гимнастика |  |  | 12 |  | 10 |  | 6 |
| атлетическая гимнастика |  |  | 13 |  | 10 |  | 4 |
| **Промежуточная аттестация З,З,З,З,З,ДЗ** | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | | | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | Учебная нагрузка (час.) | | | | | | | Результаты освоения учебной дисциплины | | Коды формирующие компетенции | | | |  |
| Объем образовательной нагрузки | Самостоятельная работа | нагрузка во взаимодействии с преподавателем | | | | | ОК | | ПК | |
| теоретическое обучение | лабораторные и практические | курсовых работ(проектов) | консультации | |
| 1 | 2 | | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 |
| **Всего часов:** | | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| ***2 курс.3 семестр всего часов:*** | | | | | ***68*** | ***34*** | ***2*** | ***32*** |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 1. **Теория физической культуры.** | | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Тема 1.Теоретическая часть.** | | | | **2** |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 1-2 | Современные оздоровительные системы физической культуры. Основные причины возникновения профессиональных заболеваний. | | | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Профилактика профессиональных заболеваний. | 2 |  | 2 |  |  |  | У1,З1,З2, | | ОК8 | |  | |  | |
|  | Самостоятельна работа | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | 2.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3-4 | Кроссовая подготовка. | | | Техника группового старта и бега. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | У1 | |  | |  | |  | |
| 5-6 | Бег на средние дистанции. | | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | У1,З1,З2. | | ОК8 | |  | |  | |
| 7-8 | Бег на длинные дистанции. | | | Бег в среднем темпе до 3000м. Специальные беговые упражнения | 2 |  | 2 | 2 |  |  | У1,З1,З2 | | ОК8 | |  | |  | |
| 9-10 | Бег по пересеченной местности. | | | Бег в среднем темпе по пересеченной местности. Дыхательная гимнастика. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | У1. | | ОК8 | |  | |  | |
| 11-12 | Развитие выносливости | | | Специальные беговые упражнения, бег на длинные дистанции. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | У1 | | ОК8 | |  | |  | |
| 13-14 | Кроссовая подготовка | | | Преодоление полосы препятствий , с элементами бега , лазания ,прыжков , ходьбы. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | У1 | | ОК8 | |  | |  | |
|  | Самостоятельная работа: | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | | Упражнения на развитие выносливости | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | | Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | **Тема 3. Спортивные игры. Волейбол** | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 15-18 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом. | | | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | У1, | | ОК8 | |  | |  | |
| 19-22 | Варианты техники приема и передачи мяча. | | | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | У1 | | ОК8 | |  | |  | |
| 23-24 | Постановка рук при блокировании. | | | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | У1 | | ОК8 | |  | |  | |
|  | Самостоятельная работа | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | | | Правила игры волейбол. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | | Подача мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | | Прием и передача мяча различными способами. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | | Упражнения на развитие координационных способностей. | 2 | 2 |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  | | | Нападающий удар. | 4 | 4 |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | 1. **Баскетбол** | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 25-28 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | | У1 | | ОК8. | |  | |  |
| 29-30 | Приемы передачи мяча | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
| 31-32 | Ловля и передача мяча | | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
|  | Самостоятельная работа | | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | | | Правила игры баскетбол | 4 | 4 |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | | | Передачи и ведение мяча различными способами. | 4 | 4 |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | | | Комплекс общеразвивающих упражнений | 4 | 4 |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 33-34 | 1. **Зачет** | | | | **2** |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |  |
| ***2 курс. 4 семестр 38*** | | | | | ***76*** | ***38*** | ***38*** | ***38*** |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | 1. Лыжная подготовка | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 35-38 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | | | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
| 39-42 | Переход с попеременных ходов на одновременные | | | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные виды лыжного спорта. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
| 43-46 | Переход с одновременных на попеременные ходы | | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
| 47-48 | Коньковый ход | | | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
|  | Самостоятельная работа | | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | 1. **Гимнастика** | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 49-52 | ТБ при занятиях гимнастикой. Повороты, перестроения, висы, упоры. | | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
| 53-54 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
| 55-56 | Перекладина | | | *юноши*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 2 |  | 2 | 2 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
|  | Самостоятельная работа | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  | 1. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 57-60 | Тренировка основных групп мышц | | | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | | У1, З1 | | ОК8 | |  | |  |
| 61-64 | Техника выполнения толчка | | | Техника выполнения толчка гири | 4 |  | 4 | 4 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
| 65-68 | Упражнения с гантелями | | | Упражнения с гантелями для основных групп мышц. Специальные упражнения. | 4 |  | 4 | 4 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
| 69-70 | Техника выполнения рывка | | | Техника выполнения рывка гири, штанги. Специальные упражнения. | 2 |  | 2 | 2 |  |  | | У1 | | ОК8 | |  | |  |
|  | Самостоятельная работа | | | . |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 71-72 | **Зачет** | | |  | 2 |  | 2 | 2 |  |  | |  | |  | |  | |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | Учебная нагрузка (час.) | | | | | Знания, умения,  практический опыт | Коды формирующие компетенции | |  |
| Максимальная | Самостоятельная работа | | Обязательная аудиторная | | ОК | ПК |
| Всего | В т.ч. Лабораторные и практические |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Всего часов:** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| *3 курс.5 семестр* | | | | ***52*** | ***26*** | | ***26*** | ***26*** |  |  |  |  |
| 2.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | | | | | | | | | | |
| 1-2 | Кроссовая подготовка | Смешанные передвижения (бег с ходьбой до 5000м) | | 2 |  | 2 | | 2 | У1, З1 | ОК8 |  |  |
| 3-4 | Бег на короткие дистанции. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | | 2 |  | 2 | | 2 | У1,З1,З2. | ОК8 |  |  |
| 5-6 | Бег на средние дистанции 400, 800м. | Бег в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. | | 2 |  | 2 | | 2 | У1,З1,З2 | ОК8 |  |  |
| 7-8 | Бег на длинные дистанции. | Бег в среднем темпе 3000м. Дыхательная гимнастика. | | 2 |  | 2 | | 2 | У1. | ОК8 |  |  |
| 9-10 | Развитие выносливости | Специальные беговые упражнения, бег на длинные дистанции до 5000м. | | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа. |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие выносливости | | 4 | 4 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. | | 2 | 2 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | | 2 | 2 |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Тема 3. Спортивные игры. Волейбол** | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 11-12 | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники подач. | Совершенствование техники подач ранее изученными способами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | | 2 |  | 2 | | 2 | У1, | ОК8 |  |  |
| 13-14 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
| 15-18 | Постановка рук при блокировании. Постановка блока в парах. | Постановка рук при блокировании. Техника постановки блока в парах Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | | 4 |  | 4 | | 4 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Правила игры волейбол. | | 2 | 2 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Подача мяча различными способами. | | 2 | 2 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча различными способами. | | 2 | 2 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей. | | 1 | 1 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | | 1 | 1 |  | |  |  |  |  |  |
|  | 1. **Баскетбол** | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 19-20 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8. |  |  |
| 21-22 | Приемы передачи мяча. Быстрый прорыв. | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
| 23-24 | Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Тактика защиты. | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | | Правила игры баскетбол | 2 | 2 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | | Передачи и ведение мяча различными способами. | 4 | 4 |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | | Комплекс общеразвивающих упражнений | 4 | 4 |  | |  |  |  |  |  |
| 25-26 | 1. **Зачет** | | | **2** |  | 2 | | 2 |  |  |  |  |
| *3 курс. 6семестр* | | | | ***60*** | ***30*** | ***30*** | | ***30*** |  |  |  |  |
|  | 1. **Лыжная подготовка** | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 27-30 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 4 |  | 4 | | 4 | У1 | ОК8 |  |  |
| 31-34 | Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. | | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные виды лыжного спорта. | 4 |  | 4 | | 4 | У1 | ОК8 |  |  |
| 35-38 | Совершенствование одновременных и попеременных ходов. | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 4 |  | 4 | | 4 | У1,З1 , З2 | ОК8 |  |  |
| 39-40 | Коньковый ход | | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 10 км. | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | . |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | 1. **Гимнастика** | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 41-44 | ТБ при занятиях гимнастикой. Совершенствование поворотов и перестроения в движении. Повороты, перестроения, висы, упоры. | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | 4 |  | 4 | | 4 | У1 | ОК8 |  |  |
| 45-46 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Опорные прыжки через коня. | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см. | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
| 47-48 | Упражнения на перекладине. | | *юноши*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. Подъем в упор силой. | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 49-50 | Тренировка основных групп мышц | | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. Упражнения на тренажерах. | 2 |  | 2 | | 2 | У1, З1 | ОК8 |  |  |
| 51-52 | Развитие двигательной выносливости. | | Специальные упражнения для развития выносливости. | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
| 53-54 | Упражнения с гантелями, штангой, эспандерами**.** | | Упражнения с гантелями , штангой, эспандерами для основных групп мышц. Специальные упражнения. | 2 |  | 2 | | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | . |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 55-56 | **Зачет** | |  | 2 |  | 2 | | 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | Учебная нагрузка (час.) | | | | Знания, умения,  практический опыт | Коды формирующие компетенции | |  |
| Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | | ОК | ПК |
| Всего | В т.ч. Лабораторные и практические |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4 курс.7 семестр* | | | | ***48*** | ***24*** | ***24*** | ***24*** |  |  |  |  |
| 1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | | | | | | | | | |
| 1-2 | Совершенствование бега на короткие и средние дистанции. | Специальные беговые упражнения. Низкий, высокий старт. Бег 100м, 400м, 800м. | | 2 |  | 2 | 2 | У1, З1 | ОК8 |  |  |
| 3-4 | Бег на длинные дистанции. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м и 3000м. | | 2 |  | 2 | 2 | У1,З1,З2. | ОК8 |  |  |
| 5-6 | Совершенствование умений и навыков в беге на высокой скорости. | Бег в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. Пробегание максимальное количество отрезков на высокой скорости. | | 2 |  | 2 | 2 | У1,З1,З2 | ОК8 |  |  |
| 7-8 | Прыжки в длину с разбега. | Комплекс общеразвивающих упражнений. Техника прыжка в длину с разбега. Дыхательная гимнастика. | | 2 |  | 2 | 2 | У1. | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа. |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие выносливости | | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Тема 2. Спортивные игры. Волейбол | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9-10 | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование подач. | Совершенствование техники подач ранее изученными способами. Развитие координационных качеств. Нацеленные подачи в определенную зону противника. | | 2 |  | 2 | 2 | У1, | ОК8 |  |  |
| 11-12 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Передача мяча в падении перекатом на спину, бедро- спину с опорой на руки. Развитие координационных качеств. | | 2 |  | 2 | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
| 13-16 | Блокирование. Нападающий удар. | Постановка рук при блокировании. Постановка блока в разных зонах. Страховка. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование нападающего удара. | | 4 |  | 4 | 4 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Правила игры волейбол. | | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подача мяча различными способами. | | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Прием и передача мяча различными способами. | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Упражнения на развитие координационных способностей. | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Нападающий удар. | | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | **3.Баскетбол** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17-18 | Ловля мяча .ТБ. | | Ловля мяча при быстром движении на быстроту и точность с применением отвлекающих действий(финтов) | 2 |  | 2 | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
| 19-20 | Броски мяча в корзин: произвольными способами .Штрафные броски. | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Броски мяча в корзину. | 2 |  | 2 | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
| 21-22 | Техника и тактика игры в защите и нападении. | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Техника и тактика игры в защите и нападении. | 4 |  | 4 | 4 | У1 | ОК8 |  |  |
| 23-24 | **Зачет** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4 курс. 8семестр* | | | | ***32*** | ***16*** | ***16*** | ***16*** |  |  |  |  |
|  | 1. **Лыжная подготовка** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25-28 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники ранее изученных ходов. | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах на среднепересеченной местности. | 4 |  | 4 | 4 | У1 | ОК8 |  |  |
| 29-32 | Развитие выносливости и скоростной выносливости. | | Передвижения с равномерной и попеременной интенсивностью. Прохождение дистанции до 10км. | 4 |  | 4 | 4 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | . |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. **Гимнастика** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33-34 | ТБ при занятиях гимнастикой. Совершенствование подъема переворотом в упор. | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. подъем переворотом в упор. Развитие силы. | 2 |  | 2 | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
| 35-36 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Опорные прыжки через коня. | | Повороты в движении. Перестроение. ОРУ на месте.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см.) ноги врозь. | 2 |  | 2 | 2 | У1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37-38 | Тренировка основных групп мышц | | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. Упражнения на тренажерах. | 2 |  | 2 | 2 | У1, З1 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | | . |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39-40 | **Дифференцированный зачет.** | | | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

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

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

открытые спортивные площадки: баскетбольная, волейбольная, мини-футбольная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;

каток;

помещение для гидротермических процедур;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

**Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, конь для прыжков и др.),тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, шест для лазания, канат для перетягивания, скакалки, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, гранаты учебные, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных

программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

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

*Евсеев Ю*. *И*. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В*. *А*. *Полиевский С*. *А*., *Буров А*. *Э*. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

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

*Манжелей И*. *В*. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.

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

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

*Хомич М*.*М*., *Эммануэль Ю*. *В*., *Ванчакова Н*.*П*. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

**Интернет-ресурсы**

www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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

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

(НФП-2009).

**4.Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения спортивных занятий, тренировок, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки  результатов обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** | **Умение правильно:**  - использовать навыки здорового образа жизни через средства физической культуры  **Знание:** роль здорового образа в жизни человека | Текущий контроль:  - *Самостоятельная работа*  *Тестирование*  *Контрольная работа*  *Зачет* |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| **ОК 8** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | * взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения | - наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |