

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Южно-Уральский государственный колледж»

УТВЕРЖДАЮ:
Заместитель директора по учебной работе
_____ Т.С. Занова
«30» июня 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Код и наименование дисциплины

по специальности среднего профессионального образования
09.02.07 Информационные системы и программирование

Код и наименование профессий/специальностей

Квалификация: разработчик веб и мультимедийных технологий

2021 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе примерной программы по профилю профессионального образования технологический

Организация-разработчик рабочей программы: ГБПОУ «ЮУГК»

Разработчики:

Тарицин Евгений Олегович

Рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК ФК и БЖД

Протокол № 9 от «18» июня 2021г.

Председатель ПЦК _____/Е.А. Кашигина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	31
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	32

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью рабочей программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование

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

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 174 часа, в том числе:

практические занятия -168 часов;

теоретические занятия – 6 часов;

практическая подготовка – 12 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	174
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
практическая подготовка	12
лабораторные занятия	-
практические занятия	168
теоретические занятия	6
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	-
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	—
виды самостоятельной работы: подготовка сообщений, рефератов, докладов, составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, составление и выполнение комплексов упражнений.	-
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Теоретический раздел			2	
Тема 1.1 Сущность и содержание профессионально-прикладной физической культуры в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала			
	1.	Развитие прикладных физических способностей студентов на занятиях по физической культуре.	2	
	Лабораторные работы			
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Составить комплекс ОРУ.		
Раздел 2 Легкая атлетика			18	
Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала		2	2
	1	Низкий старт, стандартный разбег, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения, специальные прыжковые упражнения, обще развивающие упражнения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на гибкость	2	
Тема 2.2. Специальные упражнения бегуна	Содержание учебного материала		2	2
	1	Основа техники бега, последовательность выполнения отдельных беговых упражнений способствующих изучению и совершенствованию техники бега. Техника бега по прямой, по повороту, бег по кругу, многократное выполнение отрезков. Выполнение специальных упражнений бегуна.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2	
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции. Дистанция 100м	Содержание учебного материала		2	2
	1	Техника бега на короткие дистанции. Старт –стартовый разгон – бег по дистанции – финиширование. Дистанция 100 м.		
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на косые группы мышц	2	
Тема 2.4. Совершенствование техники переменного и повторного бега	Содержание учебного материала		2	2
	1	Переменный бег. Повторный бег. Выполнение упражнения, применяя переменный бег, повторный бег, когда бег выполняется с разной скоростью и чередуется различными имитациями упражнения.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	2	
Тема 2.5.	Содержание учебного материала			

Эстафетный бег	1	Правило передачи эстафетной палочки, бег по отрезкам дистанции. Виды эстафетного бега. 4x400м	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Повторить последовательность выполнения беговых упражнений	2	
Тема 2.6. Кросс – бег по пересеченной местности или по стадиону	Содержание учебного материала		2	2
	1	Кросс является не только вспомогательным средством тренировки, но и самостоятельным видом спортивного бега. Про бегание дистанции:1500		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс беговых упражнений	2	
	Тема 2.7. Бег на равнинных участках	Содержание учебного материала		2
1		Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы. Дистанция 2000 м		
Лабораторные работы		-		
Практические занятия		2		
Контрольные работы		-		
Самостоятельная работа обучающегося				
1		Разработать комплекс упражнений на развитие быстроты и координации движения	2	
Тема 2.8. Бег по пересеченной местности		Содержание учебного материала		2
	1	Техника высокого старта, бег по дистанции, умение правильно распределить свои силы. Дистанция 1500м		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 2.9. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		2	2
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол			12	
Тема 3.1. Сущность и характеристика игры, ознакомление с игрой и правила игры. Специальная и физическая подготовка волейболиста	Содержание учебного материала		2	2
	1	Сущность игры в волейбол, правила игры, техника приемов и передача мяча. Выполнение нападающего удара. Подготовка организма к предстоящей работе. Обще развивающие упражнения, ходьба, бег, наклоны, повороты, приседания, прыжки. Совершенствование техники владения мячом.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Правила игры	2	
Тема 3.2. Стойки, передвижения, шаги, бег, прыжки	Содержание учебного материала		2	2
	1	Совершенствование техники передвижения на площадках в различных ситуациях и перестроениях. Стойки: высокая, низкая, основная. Перемещения: ходьба, бегом или скачком в различных игровых ситуациях.		
	Лабораторные работы		-	

	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ	2	
Тема 3.3 Учебная игра. Судейство	Содержание учебного материала			
	1.	Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс ОРУ		
Тема 3.4 Нижняя передача	Содержание учебного материала			
	1.	Стойки: высокая, низкая, основная.	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс ОРУ		
Тема 3.5. Верхняя передача двумя руками	Содержание учебного материала		2	
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 3.6. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			
	1	Техника для всех видов подачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование технике нижней прямой, верхней прямой подачи	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс маховых упражнений рук и ног	2	
Раздел 4. Лыжная подготовка			18	
Тема 4.1. Правила поведения студентов на занятиях лыжным спортом. Прохождение дистанции	Содержание учебного материала			
	1	Объяснять студентам правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Правила подборки лыж уход за инвентарем после занятий, опробовать лыжи на учебном кругу.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты движений	2	
Тема 4.2. Совершенствование техники передвижения на лыжах: переменный двухшажный ход	Содержание учебного материала			
	1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для развития быстроты и координации движения	2	
Тема 4.3. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала			2
	1	Совершенствование техники одновременно-бесшажного хода	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 4.4 Ознакомление с классическим ходом	1	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.	2	
	Содержание учебного материала			
	1.	Показать технику классического хода, а затем предложить студентам выполнить ход на учебном кругу.	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс упражнений на развитие всех группы мышц, воспитание выносливости.		
Тема 4.5. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно	Содержание учебного материала			2
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	ОРУ с подскоками	2	
Тема 4.6. Передвижение скользящим шагом без палок	Содержание учебного материала			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Имитация лыжного хода	2	
Тема 4.7. Ознакомление с техникой конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Отжимание 5x10 раз	2	
Тема 4.8. Совершенствование техники конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники конькового хода	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Пресс 30x4	2	
Тема 4.9 Выполнение контрольных нормативов. ППФП	Содержание учебного материала			2
	1	Прохождение дистанции юноши 5 километров, девушки 3 километров	2	
	Лабораторные работы			
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений на развитие скоростной выносливости	2	

Раздел 5. Спортивные игры. Баскетбол.			18	
Тема 5.1 Тактические приемы	Содержание учебного материала			
	1	Технические и тактические приемы игры Упражнения: движение с поворотом по свистку, остановке в два шага и прыжком. Обманутые движения с мячом и без мяча.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Подготовить сообщение на тему «Баскетбол - история возникновения»	2	
Тема. 5.2. Ловля мяча. Передача мяча	Содержание учебного материала			
	1	Ознакомление со всеми видами ловли мяча, выполнение в парах, в различных перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу	2	2
	Лабораторные работы		2	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 5.3. Ведение мяча. Броски мяча в корзину.	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении. Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 5.4. Стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации: передачи в парах, тройных Треугольниках	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, тройных, со сменой мест используя технические приемы рывки, повороты и остановки. Показать и рассказать о простейших тактических комбинациях с передачами мяча, на месте и в движении защиты	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
Тема 5.5. Движение игрока с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Понятие о профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Физические способности человека: сила, скорость, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть. Развитие этих качеств на уроках физического воспитания. Значение и виды упражнений с отягощением. Систематичность занятий. Составление упражнений с отягощением методика обучения.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
Тема 5.6. Заслон с сопровождением игрока с мячом	Содержание учебного материала			
	1	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	ОРУ для мышц сгибателей бедра	2	
Тема 5.7. Система личной защиты	Содержание учебного материала			
	1	Взаимодействие игроков на одно кольцо, на два кольца с применением личной защиты	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ для мышц стопы и голени	2	
Тема 5.8 Правила игры. Судейство	Содержание учебного материала			
	1.	Рассказать о правилах игры и жестов судей	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Коммуникация судей		
Тема 5.9. Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала			
	1	Специальные упражнения. Двухсторонняя игра	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
Раздел 6. Гимнастика.	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на переднюю поверхность бедра	2	
			8	
Тема 6.1	Содержание учебного материала			

Техника коррекции фигуры	1.	Выполнение упражнений на различные группы мышц	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Техника безопасности на занятиях		
Тема 6.2. Упражнения с отягощением.	Содержание учебного материала			
	1	Значение и виды упражнений с отягощением. Составление упражнений с отягощением методика обучения.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработка и применение упражнений на развитие координации во время занятий	2	
Тема 6.3. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Содержание учебного материала			
	1	Круговой метод тренировки для развития мышечной силы. Техника безопасности на занятиях	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс упражнений для развития быстроты	2	
Тема 6.4. Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на гибкость суставов	2	

3 год обучения				
Раздел 1. Теоретический раздел			2	
Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	Содержание учебного материала			
	1.	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	2	
	Лабораторные работы			
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	ОРУ на гибкость суставов		
Раздел 2 Легкая атлетика			16	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции – закрепление материала Дистанция 100 м	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Сдача нормативов 100 м.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на гибкость суставов	2	

Тема 2.2. Бег на короткие дистанции – закрепление материала. Дистанция 200 м	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Сдача нормативов 200 м.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
Тема 2.3. Техника прыжка в высоту с разбега	1	ОРУ на выносливость	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование прыжка способом «перешагивание» Совершенствование прыжка способом «перекидной»	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
Тема 2.4. Тема Марш-бросок и оздоровительный бег	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на подвижность суставов	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Особенности бега в марш-броске; слежение за дыханием. Улучшение самочувствия, повышение работоспособности и восстановление физических качеств	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
Тема 2.5. Толкание ядра	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Разработать комплекс упражнений на развитие выносливости	2	
	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники толкания ядра. Подводящие упражнения.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	

	1	Разработать комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Тема 2.6. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 800м	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать упражнения на развитие выносливости	2	
Тема 2.7. Совершенствование техники бега на средние дистанции. 1500м	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для профилактики сколиоза	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. 2000м	Содержание учебного материала			
	1	Техника бега, спортивная постановка стопы (ноги) на дорожку. Ритм дыхания. Скорость бега. Работа рук. Высокий старт. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопия	2	
Раздел 3 Атлетическая гимнастика			6	
Тема 3.13 значение и виды упражнений отягощением		Содержание учебного материала		
	1.	Техника выполнения упражнений на развитие мышц	2	
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1.	Комплекс ОРУ для профилактики травматизма		
Тема 3.2. Работа на тренажерах		Содержание учебного материала		
	1	Техника выполнения упражнений на развитие мышц		2
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы		
		Самостоятельная работа обучающегося		
	1	Комплекс силовых ОРУ	2	
Тема 3.3 Дифференцированный зачет		Содержание учебного материала		
	1.	Сдача контрольных нормативов	2	
		Лабораторные работы		
		Практические занятия	2	
		Контрольные работы		

	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс силовых ОРУ		
Раздел 4 Спортивные игры. Волейбол.			12	
Тема 4.1. Специальная и физическая подготовка волейболиста	Содержание учебного материала			
	1	Специальные упражнения: передвижение игроков на площадке в разных игровых ситуациях.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ на гибкость		
Тема 4.2. Верхняя и нижняя передача - совершенствование	Содержание учебного материала			
	1	Технический прием защиты, позволяющий остановить мяч в игре после нападающих действий соперников. Прием мяча снизу и передачи в игровых ситуациях	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 4.3. Поддачи нижние, верхние, боковые - совершенствование.	Содержание учебного материала			
	1	Техника для всех видов поддачи. Устойчивая стойка, удобная для удара, подбрасывание мяча, удар по мячу. Совершенствование техники нижней прямой, верхней прямой поддачи	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающегося		-	
		1	ОРУ с поворотами туловища	2	
Тема Тактика одиночного группового блока	4.4. и	Содержание учебного материала			2
		1	Совершенствование одиночного и группового блока. Разбор ошибок. Выбор правильного места для защитных действий.	2	
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		2	
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающегося		-	
		1	ОРУ с выпадами	2	
Тема Правила соревнований	4.5.	Содержание учебного материала			2
		1	Правила соревнований. Двухсторонняя игра. Предоставление возможности судить игру студентам	2	
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		2	
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающегося		-	
		1	Повторить правила игры	2	
Тема Двухсторонняя игра.	4.6.	Содержание учебного материала			
		1	Сдача нормативов	2	
		Лабораторные работы		-	
		Практические занятия		2	
		Контрольные работы		-	
		Самостоятельная работа обучающегося			
		1	Комплекс ОРУ на растяжку мышц рук и ног	2	
Раздел Лыжная подготовка	5.			14	
Тема Совершенствова	5.1.	Содержание учебного материала			
		1	Выполнять технику скользящего шага, без палок, а затем с палками. После	2	2

ние техники передвижения на лыжах: переменнo-двухшажный ход		отталкивания ногой. Важную роль в переменном двухшажном ходе играет положение туловища лыжника. Попеременная работа рук и ног создает условия для отдыха работающих мышц, экономно расходуя силу.		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с наклонами	2	
Тема 5.2. Совершенствование одновременно-бесшажного и двухшажного ходов.	Содержание учебного материала			
	1	Провести разминку попеременным двухшажным ходом по учебному кругу, а затем изучить одновременные ходы.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с приседаниями	2	
Тема 5.3. Переход от одновременных ходов к переменным и обратно.	Содержание учебного материала			
	1	На учебном кругу давать задание студентам часть дистанции проходить двухшажным ходом, а часть одновременными ходами.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ с подскоками	2	
Тема 5.4. Передвижение скользящим шагом без палок.	Содержание учебного материала			
	1	Имитация лыжного хода. Передвижение без палок.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	

	1	Имитация лыжного хода	2	
Тема 5.5. Ознакомление с техникой конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Показать технику конькового хода, а затем предложить студентам выполнить коньковый ход на учебном кругу.	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Отжимание 5x10 раз	2	
Тема 5.6. Совершенствование техники конькового хода	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники конькового хода	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	Пресс 30x4	2	
Тема 5.7 Выполнение контрольных нормативов. ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Лыжная гонка свободным стилем: Юноши-5км, Девушки-3-км. Проявление на учебных занятиях профессионально-значимых качеств- волевые, самообладание, решительность, настойчивость., смелость, самодисциплина.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося		-	
	1	ОРУ с наклонами	2	
Раздел 6. Спортивные игры. Баскетбол.			12	
Тема. 6.1. Ловля мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Совершенствование техники ловли мяча, выполнение в парах, в различных	2	2

Передача мяча		перестроениях и ситуациях. Техника выполнения передачи мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками снизу		
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 6.2. Ведение мяча. Броски мяча в корзину	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение всех видов ведения по подгруппам и заданию. Обведение противника с помощью финта с места и в движении. Вращение мяча, траектории полета мяча, бросок двумя руками, бросок одной рукой от плеча, бросок в прыжке после ведения, бросок с прыжком и поворотом.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применять комплекс упражнений на развитие прыгучести	2	
Тема 6.3. Защитные стойки, передвижения, противодействия. Простые тактические комбинации.	Содержание учебного материала			
	1	Выполнение бросков в движении в различных перестроениях. Выполнение защитных действий в движении: в парах, в тройных, со сменой мест.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятиях комплекс упражнений на развитие гибкости	2	
Тема 6.4. Движение игрока с мячом и без мяча.	Содержание учебного материала			
	1	Рассказать и показать правильное держание игрока с мячом и без мяча.	2	1
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на развитие координации	2	
Тема 6.5. Заслон с сопровождением игрока с мячом	Содержание учебного материала			1
	1	Рассказать о правильной постановке заслона. Выполнять все разновидности заслона в игровых ситуациях во взаимодействии 3*3; 4*4.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Разработать и применить на занятии комплекс упражнений на заднюю поверхность бедра.	2	
Тема 6.6. Дифференциро- ванный зачет	Содержание учебного материала			2
	1	Сдача контрольных нормативов	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	ОРУ на расслабление и подвижности в суставах	2	
4 год обучения				
Раздел 1. Теоретический раздел			2	
Тема 1.1 Физическая культура в профессиональ- ной	Содержание учебного материала			
	1.	Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптации и психофизиологической подготовки к труду.	2	
	Лабораторные работы			
	Практическая подготовка		2	

деятельности специалиста	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Составить комплекс ОРУ.		
Раздел 2 Легкая атлетика			20	
Тема 2.1. Теория. Прикладное значение легкой атлетики в подготовке специалиста ППФП	Содержание учебного материала			
	1	Воспитание профессионально значимых психических и физических качеств на занятиях по легкой атлетике.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практическая подготовка		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Составить комплекс ОРУ для самостоятельной работы	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции 400 м	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, СБУ, сдача норматива 400 м	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на косые группы мышц	2	
Тема 2.3. Челночный бег	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, СБУ, челночные бег.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости и подвижности в суставах	2	
Тема 2.4. Совершенствование	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ, сдача норматива по толканию ядра.	2	2

ние техники толкания ядра	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Отжимание 5х25раз	2	
Тема 2.5. Кроссовая подготовка – закрепление материала (300, 500м)	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Кросс 300 м., 500 м.	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на растягивание мышц	2	
Тема 2.6. Кроссовая подготовка – закрепление материала (500, 1000 м)	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. СБУ. Кросс 500 м, 1000м	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс упражнений для укрепления двигательного аппарата	2	
Тема 2.7. Техника совершенствования эстафетного бега. 4х400 м	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. СБУ. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафета 4х400м	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс гимнастических упражнений	2	
Тема 2.8. Совершенствование техники прыжка в длину	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с разбега	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	

с разбега	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития силовых способностей	2	
Тема 2.9. Совершенствование техники прыжка в длину с места	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. СБУ. Сдача норматива прыжок в длину с места	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ для развития гибкости	2	
Тема 2.10 Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала			
	1.	Сдача контрольных нормативов	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс ОРУ для развития выносливости		
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)			14	
Тема 3.1. Совершенствование техники нижней и верхней передачи	Содержание учебного материала			2
	1	Верхняя передача: вперед, над собой и назад. Длинные передачи через зону; короткие в соседнюю зону; укороченные - в свою зону. Передачи: низкие, высокие, близкие и отдаленные.	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			

	1	Комплекс ОРУ на развитие скоростной выносливости		
Тема 3.2. Поддачи нижние, верхние, боковые – совершенствование.	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Специальная тренировка волейболиста. Совершенствование подач.	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести	2	
Тема 3.3. Нападающий удар - совершенствование	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ. Специальные упражнения волейболиста. Совершенствование нападающего удара	2	2
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на верхний плечевой пояс	2	
Тема 3.4. Совершенствование специальных упражнений	Содержание учебного материала			
	1	ОРУ Техника специальных упражнений	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	2	Комплекс ОРУ для профилактики сколиоза	2	
Тема 3.5. Правила игры.	Содержание учебного материала			
	1	.Специальная тренировка волейболиста. Правила игры	2	2
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц	2	
		Содержание учебного материала		

Тема 3.6. Двухсторонняя игра.	1.	ОРУ Техника специальных упражнений	2	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия			
	Контрольные работы		2	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1.	Комплекс ОРУ на все группы мышц		
Тема 3.7. Дифференцированный зачет.	Содержание учебного материала			2
	1	ОРУ. Сдача норматива	2	
	Лабораторные работы		-	
	Практические занятия		2	
	Контрольные работы		-	
	Самостоятельная работа обучающегося			
	1	Комплекс ОРУ на все группы мышц туловища	2	
	Всего:		174	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению:

Спортивный зал

Гимнастический зал

Лыжная база

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (имени «Колущенко»)

Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, лыжи, канат, силовые тренажеры, теннисные столы, гири, набивные мячи

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий:

1. Кузнецов В.С. Физическая культура (СПО): учебник - (Среднее профессиональное образование)/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - Кнорус, 2020.- 256 с.
2. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие/ А.А. Бишаева – Кнорус, 2021.- 300с.
3. Забелкина Е.Ю. Практические задания по учебной дисциплине «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций/ Е.Ю. Забелкина - Челябинск: Изд-во ГБУ ДПО ЧИРПО, 2020.- 356с.

Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

1. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: учебное пособие для СПО / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. - <https://www.biblio-online.ru/viewer/A4840E4A-9A7A-4026-9447-C064052F1FA6#page/1>
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии/ В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО. - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 246с. - ISBN 978-5-534-08021-6
3. Аллянов Ю. Н. Физическая культура/ Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. - 3-е изд.: учебник для СПО.- М.: Издательство Юрайт, 2019.- 493с. - 978-5-534-02309-1 (ISBN)
4. Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А.Б. Муллер [и др.] - М.: Издательство Юрайт, 2019.- 424с. - ISBN 978-5-534-02612-2
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. 3-е изд., испр. и доп.: учебное пособие для СПО/ С.Ф. Бурухин - М.:Издательство Юрайт, 2019.- 173с. - ISBN 978-5-534-07538-0
6. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
7. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mossport.ru>
8. Сайт общественной молодежной организации «Российский спортивный союз молодежи (РосМолСпорт) <http://rosmolsport.ru/rate>
9. Официальный сайт Министерства по физической культуре, спорту и туризму Челябинской области <http://www.chelsport.ru>
10. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) <http://gto.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий контроль: оценка за практические работы Промежуточный контроль: устный опрос, зачёт
Знать	Итоговый контроль:
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	дифференцированный зачёт

