

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
5. ПРИЛОЖЕНИЯ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.02.05 Флористика.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

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

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения дисциплины у обучающихся формируются общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся 204 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 102 часа;

самостоятельной работы обучающихся 102 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)	204
Обязательная учебная нагрузка (всего)	102
в том числе:	
практические занятия	92
Самостоятельная работа обучающихся	102
<i>Промежуточная аттестация:</i>	
<i>3,4,5 семестры - зачет</i>	
<i>6 семестр – дифференцированный зачёт</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс			
3 семестр			
Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ			
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной деятельности.	Содержание учебного материала:	2	2
	1 Физическая культура в профессиональной деятельности. Краткая история возникновения и развития физической культуры и спорта в России. Основные понятия системы физического воспитания: «физическая культура», «физическая подготовка», «физическое состояние», социальные потребности возникновения физической культуры. Цели и задачи физического воспитания. Организация и руководство физическим воспитанием. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Требования и обязанности студентов. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Основные требования техники безопасности и охраны труда на занятиях по физическому воспитанию. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Физкультурно – оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основы здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа обучающихся: составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы.	2	3
Раздел 2. ПРАКТИЧЕСКИЙ			
Учебно-тренировочные занятия			
1. Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.1. Легкая атлетика	Содержание учебного материала:	8	
	2 Практическое занятие. Обучение техники бега на короткие дистанции и с низкого старта. Выполнение специальных упражнения легкоатлета в движении и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Выполнение комплекса общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2	3
	3 Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции. Ознакомление с правилами соревнований	2	3

		по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2, 3/4 силы. Бег на 100м		
	4	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции. Основные особенности бега на средние дистанции: бег со старта, по дистанции и на финиширование; махового шага: толчок, полет и приземление на грунт с носка. Применение техники и тактики выполнения бега на средние дистанции. Бег на 200-300 м 1-2 раза в равномерном темпе на последних 80-60 м дистанции увеличить скорость бега и пробегать линию финиша с высокой скоростью. Бег на 800м	2	3
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции. Переменный бег на 200-300м с ускорениями по 30-60м. Ходьба с упражнениями на расслабление. Медленный ритмичный бег на 500 м через 100м ходьба. Бег на 1000м -	2	3
		Самостоятельная работа обучающихся Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. Эстафеты. Прыжки и многоскоки. Кросс. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	8	3
Тема 2.2. Спортивные игры. Футбол		Содержание учебного материала:	2	3
	6	Практическое занятие. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ведение мяча, техники ударов по мячу и остановок мяча. Ознакомление с правилами игры, судейством, техникой безопасности при занятиях спортивными играми, терминологией спортивной игры, влиянием игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. ОФП (выполнение упражнений активизирующих кровообращение в ногах). Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по летящему мячу средней частью подъема. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Выбивание и отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов: техники передвижений, ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика		Содержание учебного материала:	4	3
	7	Практическое занятие. Гиревой спорт. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте. Ознакомление с программными требованиями по разделу гиревой спорт, общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту, правилами соревнований по гиревому спорту. ОФП (на верхний плечевой пояс). Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь (назначение – ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания)	2	
	8	Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой. Выполнение упражнений для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Выполнение упражнений рывок отличается от других упражнений гиревого спорта высокой динамикой ассиметричных движений рук и ног. Рывок, выполняемый с одной гирей, благодаря своей динамике и амплитуде растягивает позвоночник и дает плавную мышечную нагрузку. Это упражнение является прекрасным средством для укрепления мышц спины, развития гибкости, выработки правильной осанки и профилактики искривлений позвоночника. Рывок гири одной рукой - текущий контроль	2	3

	Самостоятельная работа обучающихся ОРУ без предметов, с предметами. Элементы акробатики, элементы тяжелой атлетики, подвижные спортивные игры, упражнения для развития силы, упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика, упражнения с гириями, упражнения для повышенной физической выносливости гиревика.		6	3
Тема 2.4. Настольный теннис	Содержание учебного материала:		2	3
	9	Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.		6	3
Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:		6	3
	10	Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения. Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2	
	11	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	
	12	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		8	
Тема 2.6. Лыжная подготовка/ конькобежный спорт	Содержание учебного материала:			3
	13	Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, обучающихся о роли лыжного спорта в укреплении здоровья. Совершенствование одновременных ходов (бесшажного; одношажного; двухшажного). Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Правила пользования инвентарем. Лыжные мази и их применение. Подбор спортивного инвентаря. Закрепление лыжного инвентаря. Строевые приемы, выполняемые с лыжами и на лыжах (переноска лыж на плече, размыкание и смыкание с лыжами в руках в шеренге по одному и по два. Ступающий и скользящий шаг	2	

		без палок и палками. Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе.		
	14	Практическое занятие. Формирование знаний и представлений, занимающихся о роли конькобежного спорта в укреплении здоровья. Правила поведения на занятиях конькобежного спорта. Правила пользования инвентарем. Подбор спортивного инвентаря. Основная стойка конькобежца. Техника падений. Свободное катание.	2	3
	15	Практическое занятие. Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный и их применение на учебной лыжне. Передвижение по дистанции с ускорениями на 100 – 150 м на равнинной местности. Прохождение контрольной дистанции лыжных гонок: девушки-3км; юноши -5км - текущий контроль	2	3
	16	Практическое занятие. Техника бега на коньках, посадка. Скольжение по прямой. Техника работы рук и ног по повороту дорожки. Разгон, торможение. Свободное катание.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения по совершенствованию техники скольжения, торможения, техники работы рук и ног по повороту дорожки		4	3
17. Зачет			2	2
Всего за 3 семестр , в том числе			68	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			34	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			34	
в том числе теоретическое обучение			4	
практические занятия			30	
4 семестр				
Тема 2.7.	Содержание учебного материала:		18	
Гимнастика	1	Практическое занятие. Совершенствование опорных прыжков через козла. Элементарные правила страховки и помощи на уроке. Строевые упражнения на месте и в движении. Комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимися темпом движений без потери качества выполнения). Опорный прыжок через козла - текущий контроль.	2	
	2	Практическое занятие. Тренировка в выполнении акробатической комбинации (кувырк вперед, назад; стойка на лопатках; мостик; равновесие; полушпагат). Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, складка, мост, стойка на лопатках, кувырок вперед – назад; стойки на голове и на руках – юноши). Упражнения с неопределенными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела.	2	3
	3	Практическое занятие. Обучение упражнений на брусках (разновысокие - девушки, параллельные – юноши). Комплекс упражнений с отягощением. Лазание на гимнастической стенке.	2	3
	4	Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах.	2	3
	5	Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусках/перекладине/.	2	3
	6	Практическое занятие. Совершенствование ОРУ б/п и с/п в парах. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении (с набивными м., гантелями, скакалками)	2	3
	7	Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации. Прием контрольных упражнений.	2	3
	8	Практическое занятие. Совершенствование акробатической комбинации. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Акробатическая комбинация -	2	3

		текущий контроль		
	9	Практическое занятие. Прием КУ по разделу.	2	3
		<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	18	3
		Упражнения по совершенствованию координационных способностей и гибкости обучающихся		
Тема 2.8. Легкая атлетика		Содержание учебного материала:	10	
	10	Практическое занятие. Обучение технике бега: на короткие дистанции. Обучение технике бега с низкого старта. Спецупражнения легкоатлета в движение и на месте. Обучение технике бега по дистанции. Обучение финишированию. Бег с высокого старта. Комплекс общеподготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с низкого старта (на 15-20 м) группами и по одному. Повторный бег до 30 м и с предельной скоростью (2-3 раза).	2	3
	11	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Ознакомить с техникой бега на 100 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции Ознакомить с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции. Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль	2	3
	12	Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Ознакомить с техникой бега на 2000 м. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках: на старте, в беге на стартовом разгоне, в беге по дистанции, на финишном отрезке дистанции Ознакомить с правилами соревнований по бегу на средние дистанции. Бег на 800-1000 м (2-3 раза). Выход с высокого старта. Бег с высокого старта 200-300 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы. Бег на 1000м - текущий контроль	2	3
	13	Практическое занятие. Техника Эстафетного бега. Ознакомить с техникой передачи э/п. Показ техники бега в целом и на отдельных отрезках дистанции. Ознакомить с Правилами соревнований в Э/б.;	2	3
	14	Практическое занятие. Совершенствование техники бега Бег на 40-60 м (2-3 раза). Выход с низкого старта. Бег с низкого старта 20-30 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы. Бег на 100м - текущий контроль. Выход с высокого старта. Бег с высокого старта 200-300 м без команды и по команде с различными выдержками 6-8 раз. Повторный бег в 1/2 , 3/4 силы. Бег на 1000м - текущий контроль	2	3
			<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости	12
15. Зачет			2	2
Всего за 4 семестр, в том числе			60	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			30	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			30	
в том числе теоретическое обучение			2	
практические занятия			28	
Итого за 2 курс:			128	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			64	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			64	
3 курс				

5 семестр				
Тема 2.9. Спортивные игры. Волейбол	Содержание учебного материала:		12	3
	1	Практическое занятие. Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция. Стойки, остановки, передвижения. Знания терминологии спортивной игры. Знание правил игры. Общие требования безопасности при проведении спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	2	
	2	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях. Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	3
	3	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3
	4	Практическое занятие. Совершенствование техники изученных приемов в движении. Передача м. в зонах 5-3-4 двумя м. /через сетку/. Передача м. в прыжке. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам, Передача м. снизу двумя руками на высоту 1,5- 2,0 м. 12 передач- (Ю); 10 – (Д)- текущий контроль.	2	3
	5	Практическое занятие. Обучение техники нападающего удара. Удар в прыжке с собственного набрасывания. Игровые варианты в нападении и в защите. Сочетание верхней и нижней передачи м. в зонах.	2	3
	6	Практическое занятие. Техника верхней прямой подачи. Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач м.. Учебная игра.	2	3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		12	3
Тема 2.10 Настольный теннис	Содержание учебного материала:		2	3
	7	Практическое занятие. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения. Программные требования по разделу настольный теннис. Общие требования безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Хват ракетки: азиатский, европейский. Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из И.П., передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Двусторонняя игра.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; упражнения по совершенствованию технических приемов.		4	3

Тема 2.11 Баскетбол	Содержание учебного материала:		6	3
	8	Практическое занятие. Совершенствование техники приема и передач мяча двумя руками в движении сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колонах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Варианты техники приема и передач мяча. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль	2	3
	9	Практическое занятие. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры. Совершенствование организаторских умений. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра.	2	3
	10	Практическое занятие. Совершенствование техники игры в защите. Блокстрование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча - текущий контроль Двухсторонняя игра - контроль.	2	3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		10	3
Тема 2.12 Элементы единоборства/армейский рукопашный бой	Содержание учебного материала:		12	3
	11	Практическое занятие. Обучение техники стоек. Специальные подготовительные упражнения (СПУ). Ознакомление с техникой стоек и перемещений/основная стойка/. Силовые упражнения для ног; упражнения на растягивание	2	
	12	Практическое занятие. Техника ударов руками. Ознакомление и показ отдельных элементов ударов руками снизу, сбоку и прямые удары. Проведение показательного боя. Специальные дыхательные упражнения.	2	3
13. Зачет			2	2
Всего за 5 семестр, в том числе			52	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			26	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			26	
в том числе теоретическое обучение			2	
практические занятия			24	
6 семестр				
Тема 2.12 Элементы единоборства/армейский рукопашный бой	Содержание учебного материала:			
	1	Практическое занятие. Техника защиты и захваты. Техника защиты против прямых ударов руками. Специальные упражнения для рук/ упражнения на тренажерах/. Ознакомление с техникой защиты руками/верхняя защита/. Ознакомление с техникой простейших видов захватов руками/ногами/. Выполнение бросков после захвата. Болевые приемы.	2	3
	2	Практическое занятие. Техника ударов ногами. Ознакомить с техникой/способами/ ударов ногами: прямой удар носком в живот. Специальные дыхательные упражнения/самоподготовка.	2	3
	3	Практическое занятие. Техника защиты против оружия. Ознакомить с техникой защиты против оружия. Выполнение отвлекающих вариантов; броски; болевые приемы. Аутогенная тренировка.	2	3

	4	Практическое занятие. Специальные силовые упражнения. Показ специальных силовых упражнений на тренажерах. Упражнения с предметами и без предметов. Выполнение дыхательных упражнений на расслабление и восстановление.	2	3
Тема 2.13 Гимнастика/ акробатика	Содержание учебного материала:		2	
	5	Практическое занятие. Совершенствование техники выполнения упражнений Совершенствование техники кувырка назад/стойки/. Специальные упражнения акробатических элементов. Показ техники выполнения кувырка вперед/назад. Страхование и самострахование. Выполнение упражнения стойка на руках/лопатках/ - контроль. Совершенствование техники выполнения упражнений на снарядах/брусья, бревно/. Выполнение упражнений по частям отдельно. Обратит особое внимание на положения ног; выполнение исходных положений для выполнения упражнений. Ознакомление с техникой выполнения упражнений: стойка на голове с помощью. Страхование. Самострахование. Специальные силовые упражнения гимнаста.	2	3
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр, спортивные игры.		4	3
6. Дифференцированный зачет.			2	2
Всего за 6 семестр , в том числе			24	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			12	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			12	
в том числе теоретическое обучение			2	
практические занятия			10	
Итого за 3 курс			76	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			38	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			38	
в том числе теоретическое обучение			4	
практические занятия			34	
ВСЕГО,			204	
Самостоятельная работа обучающихся, часов			102	
Обязательная аудиторная нагрузка обучающихся, часов			102	
в том числе теоретическое обучение			10	
практические занятия			92	

Для характеристик и 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)

****Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого учащегося.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума — **регулярности посещения обязательных занятий**.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения учащимися конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий — позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Дифференцированный зачет дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры учащегося и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности учащегося, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона, лыжную базу, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзинка, сетки, стойки, антенны, теннисные столы, ракетки для тенниса, теннисные мячики; оборудование для силовых упражнений: гантели, гири 24 и 16 кг; шведская стенка; секундомеры; скамейки гимнастические жесткие; козел гимнастический; брусья гимнастические разновысокие; мост гимнастический подкидной; маты гимнастические; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке; аптечка медицинская.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.)

Технические средства обучения: мегафон, электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Бишаева, А. А. Физическая культура [Текст] : учебник для студ. Учреждений СПО / А. А. Бишаева. – 3-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2017. – 320 с.

2. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. учреждений СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 16-е изд., стер. – М.: ИЦ «Академия», 2016. – 176 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.School-collection.edu.ru>
2. <http://www.teleschool.ru/>
3. <http://www.eidos.ru/> <http://www.it->
4. <http://iteach.ru/> <http://ilearn.oblclit.ru/>
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
6. Сайт Департамента физической культуры и спорта города <http://www.mosSPORT.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, текущего и промежуточного контроля, а также выполнения обучающимися индивидуальных и/или групповых заданий внеаудиторной самостоятельной работы (ВСР).

Раздел и/или тема	Результаты освоения дисциплины		Вид контроля	Формы и методы контроля	Вид оценочного средства	Форма индивидуального учёта успеваемости	Оценка результатов **
	ЗУН*	Компетенции (код)					
Раздел 1 Тема 1.1.	1	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Устный опрос. Выполнение ВСР	Задания для выполнения ВСР	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка знаний. Дихотомическая оценка ОК.
Раздел 2 Тема 2.1. -2.6	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Практический контроль Выполнение заданий для определения уровня физической подготовленности обучающегося, выполнение упражнений и практических заданий, выполнение ВСР	Практические задания, задания для ВСР	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК.
3 семестр	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Ведомость промежуточной аттестации Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (2-5). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2 Тема 2.7 -2.8	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Практический контроль Выполнение упражнений и практических заданий. Выполнение ВСР	Практические задания. Задания для ВСР	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК.
2 семестр	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Ведомость промежуточной аттестации Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (2-5). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2 Тема 2.09 –	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Практический контроль Выполнение	Практические задания и	Учебный журнал. Ведомость	Бальная оценка умений.

2.12				практических заданий и упражнений. Выполнение ВСП	упражнения Задания для выполнения ВСП	оценки ОК.	Дихотомическая оценка ОК.
4 семестр	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Ведомость промежуточной аттестации. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (2-5). Дихотомическая оценка ОК
Раздел 2 Тема 2.13	2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Текущий	Практический контроль Выполнение практических заданий и упражнений. Выполнение ВСП	Практические задания и упражнения Задания для выполнения ВСП	Учебный журнал. Ведомость оценки ОК.	Бальная оценка умений. Дихотомическая оценка ОК.
5 семестр	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежуточный	Зачёт	Задания для зачёта	Ведомость промежуточной аттестации. Ведомость оценки ОК	Оценка знаний и умений (2-5). Дихотомическая оценка ОК
6 семестр	1,2	ОК 2. ОК 3. ОК 6.	Промежуточный	Дифференцированный зачёт	Задания для дифференцированного зачёта	Ведомость дифференцированного зачёта. учебный журнал зачётные книжки	Оценка знаний и умений (2-5). Дихотомическая оценка ОК

*Результаты усвоения дисциплины:

1 – знания

2 – умения

3 - навыки

Оценка результатов **

1) ЗУН - в баллах (2-5)

2) дихотомическая оценка ОК:

1 – оценка положительная, т.е. ОК сформированы

0 – оценка отрицательная, т.е. ОК не сформированы

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.1.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3	6,1 и ниже
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,7 и ниже
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7	9,6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
4	Выносливость	б-мин. бег, м	16	1500 и выше	1300– 1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050– 1200	900 и ниже
			17	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.2.

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ
ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
4. Прыжок в длину с места (см)	230	210	190
5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
6. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
8. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
10. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 2000 м (мин, с)	10,00	11,00	б/вр
2. Бег на лыжах 3 км (мин, с)	18,00	20,00	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	180	170	160
4. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
5. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9. Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики – производственной гимнастики – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5