

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

Факультет среднего профессионального образования

УТВЕРЖДЕНО
Председатель учебно-
методической комиссии
факультета СПО, доцент
_____ Завершинская
М.В.
«____» 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ 06. Физическая культура

Специальность 09.02.04 Информационные системы(по отраслям)

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев

Оренбург, 2016 г.

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 12.05.2014, приказ №485 и зарегистрированным в Минюст России 10.06.2014 № 32654.

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

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 учебной 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 рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Код компетенции	Комpetенции
1	OK2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
2	OK3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
3	OK6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	3 Семестр	4 Семестр	5 Семестр	6 Семестр	7 Семестр	8 Семестр
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336	64	84	64	52	48	24
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	168	32	42	32	26	24	12
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168	32	42	32	26	24	12

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.06 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые компетенции	Уровень освоения
1	2	3	4	5
2 курс				
Раздел 1 Легкая атлетика		16		
Тема 1.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения на 30,60,100 м.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.3 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.5 Прыжки в длину с места и с разбега..	Правила прыжков (из 3-х попыток – без заступа, приземление на согнутые руки вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.6 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.8 Прыжки в высоту «Фосбери флоп»	Правила прыжков в высоту. Разбег, отталкивание, полёт – разворот, приземление на спину.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3

	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по разделу 2. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	16		
Раздел 2 Гимнастика		16		
Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувыроков, стоек.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полуспагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полуспагат.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.8 Сдача нормативов по	Подтягивания на перекладине. Наклон вперёд (тест на гибкость).			

гимнастике	Поднимание туловища.			
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 3. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16		
Раздел 3 Спортивные игры		34		
Тема 3.1 <u>Волейбол.</u> Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.2 Подача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Подача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.4 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.5 Блокирование мяча	Правила по блокированию мяча. Индивидуальные действия. Перемещение вдоль сетки и в прыжке блокирование мяча. Учебная игра.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.6 Групповые действия игроков по блокированию мяча.	Перемещение блокирующих игроков. Анализ ситуации и определение места блокирования. Блокирование мяча и его особенности.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.7 Индивидуальные действия пасующего игрока.	Анализ и выбор места , (скрытое) обозначение навеса мяча.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	2,3
Тема 3.8 <u>Баскетбол</u> Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3

Тема 3.9 Прием и передача мяча на месте и в движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в прыжке.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.10 Броски меча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.11 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.12 Индивидуальные действия игрока с мячом	Понятие «финг». Перевод мяча с руки в руку. Перевод мяча отскоком от пола.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	2,3
Тема 3.13 Взаимодействие игроков на поле.	1- быстрый прорыв 2x1, 3x2 по центру, 2 – быстрый прорыв вдоль боковых линий с длинными передачами, 3-х комбинационное нападение. Обучение защитным действиям: индивидуальная защита слева и задняя защита.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	2,3
Тема 3.14 <u>Футбол.</u> Стойка футболиста и передвижение на поле	Разминка для ног . Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.15 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету внутренней и внешней стороной стопы.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.16 Жонглирование мячом, разминка в футболе.	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.17	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника,	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3

Совершенствование техники владения футбольным мячом.	поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.			
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 4. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	21		
Раздел 4 Виды спорта по выбору:		8		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 5. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение элементов выбранного вида спорта.	21		
Всего		148		
3 курс				
Раздел 1 Легкая атлетика		18		
Тема 1.1 Специальные беговые	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Бег с толчками вверх.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3

упражнения.				
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения с 5, 10, 60 мин.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.3 Эстафетный бег.	Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.5 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.6 Толкание ядра.	Показ и объяснение как держать ядро, правильное дыхание, толкание ядра вверх, вперед из исходного положения, стоя левым боком вперед, левая нога слегка согнута в колене и носок развернут вправо, ядро прижать к шее на ключице.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.7 Тройной прыжок, техника выполнения.	Технику тройного прыжка делят на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скакочок» – второе отталкивание – «шаг» – третье отталкивание – «прыжок» – приземление.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.8 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.9 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по разделу 2. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	16		
Раздел 2 Гимнастика		14		
Тема 2.1 Акробатика.	Объяснение понятия самостраховка, помочь в выполнении кувыроков, стоек.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3

Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.				
Тема 2.2 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полуспагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полуспагат.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.3 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.4 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 3. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	16		
Раздел 3 Спортивные игры		18		
Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.2 Совершенствование	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3

ие техники владения волейбольным мячом.	Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.			
Тема 3.3 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.4Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.5 Прием и передача мяча на месте и движении.	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в безопорном положении.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.6 Броски меча с места в движении, штрафные.	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крюком» добивание мяча.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.7Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.8 Удары по недвижимому и летящему мячу, выбрасывание мяча.	Объяснение упражнений, которые нужно тщательно проработать во время разминки стопы, коленные суставы, тазобедренные суставы.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.9 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразие ударов, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3

	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 4. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	13	OK2, OK3, OK6.	
Раздел 4 Виды спорта по выбору:		8	OK2, OK3, OK6.	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 5. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение элементов выбранного вида спорта.	13	OK2, OK3, OK6.	
Всего		116		
4 курс				
Раздел 1 Легкая атлетика		12		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения с 5, 10, 60 мин.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.2 Прыжки в длину с места и	Правила прыжков в длину. (3 попытки) Определение расстояния разбега.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3

разбега	Полёт – способы прыжка (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»)			
Тема 1.3 Эстафетный бег.	Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.4 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.5 Толкание ядра.	Показ и объяснение как держать ядро, правильное дыхание, толкание ядра вверх, вперед из исходного положения, стоя левым боком вперед, левая нога слегка согнута в колене и носок развернут вправо, ядро прижать к шее на ключице.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнение домашних заданий по разделу 2. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	12		
Раздел 2 Гимнастика		12		
Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помочь в выполнении кувыроков, стоек.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.3 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.4	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3

Упражнение для укрепления пресса.	Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.			
Тема 2.5 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 2.6 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 3. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	12		
Раздел 3 Спортивные игры		10		
Тема 3.1 <u>Волейбол.</u> Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста. Приём и передача мяча сверху и снизу – совершенствование техники. Передача мяча в зону № 3 – после подачи. Подача мяча через сетку и в заданные зоны.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 3.2 Совершенствование техники владения	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по зонам площадки.. Учебная игра.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 3.3 <u>Баскетбол</u> Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 3.4 Бросок мяча	Стойка, вынос мяча на голову ,бросок одной рукой от головы. Бросок с места, после двух шагов, после передачи партнёра.	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
Тема 3.5 <u>Футбол.</u> Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3

	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 4. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	6		
Раздел 4 Виды спорта по выбору:		2		
Тема 4.1 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	OK2, OK3, OK6.	1,2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 5. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение элементов выбранного вида спорта.	6		
Всего		72		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Спортивный зал:

- мячи бадминтонные -2 шт.;
- мячи волейбольные-5 шт.;
- мячи баскетбольные -4 шт.;
- мячи футбольные-3 шт.;
- скакалки-8 шт.;
- теннисные столы-1 шт.;
- теннисные шары-11 шт.;
- теннисные ракетки- 4 шт.;
- гимнастические маты-7 шт.;
- гранаты -7 шт.;
- волейбольные сетки-1 шт.;
- баскетбольные корзины-2 шт.;
- гири- 4шт.;
- турник -2 шт.;
- велосипед -1 шт.;
- канат-1 шт.;

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- игровое поле с воротами - 1
- беговая дорожка- 315 м
- турник – 4 шт.
- рукоход – 2 шт.
- яма для прыжков.
- брусья – 1 шт.

3.2 Информационное обеспечение обучения

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я., Физическая культура (СПО) [электронный курс]: [Текст]/ Учебник / М.Я. Виленский. – М.: КноРус, 2015. – 214с. (электронный ресурс <http://www.book.ru/book/916506>)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Кузнецов В.С. Физическая культура [электронный курс]: [Текст]/ Учебник / Кузнецов В.С.- Издательство: КноРус, 2015.246с .
<http://www.book.ru/book/916621>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения: - основы здорового образа жизни использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
Знания: - основы здорового образа жизни -О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;	текущий контроль: устный опрос. текущий контроль: устный опрос.
	Дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования утвержденный Министерством образования и науки Российской Федерации 17 мая 2012г., приказ № 413 и зарегистрированный в Минюст России 7 июня 2012 г. № 24480

Разработала: _____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин

протокол № ____ от «____» 2016 г.

Председатель ПЦК _____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии факультета СПО

протокол № ____ от «____» 2016 г.

Председатель
учебно-методической комиссии_____ М.В. Завершинская