

**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	Кодком петенции	Компетенции
1	ОК2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
2	ОК3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
3	ОК6	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

[illegible]

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 вперед, 2-3 шага вперед). 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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	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
Тема 2.8 Сдача нормативов по	Подтягивания на перекладине. Наклон вперед (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 мяча 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 «финт». 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 2х1, 3х2 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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6.	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	ОК2, ОК3, ОК6.	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	ОК2, ОК3, ОК6.	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	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 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.7 Тройной прыжок, техника выполнения.	Технику тройного прыжка делят на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скачок» – второе отталкивание – «шаг» – третье отталкивание – «прыжок» – приземление.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.8 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.9 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	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		14		
Тема 2.1 Акробатика.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3

Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.				
Тема 2.2 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	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 Совершенствован	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 3.4 <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 3.5 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 мяча 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 3.7 <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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.8 Удары по неподвижному 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	ОК2, ОК3, ОК6.	
Раздел 4 Виды спорта по выбору:		8	ОК2, ОК3, ОК6.	
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
	Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 5. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение элементов выбранного вида спорта.	13	ОК2, ОК3, ОК6.	
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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.2 Прыжки в длину с места и	Правила прыжков в длину. (3 попытки) Определение расстояния разбега.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	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	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 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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	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).	12		
Раздел 2 Гимнастика		12		
Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку номеров 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	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	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 2.6 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.	12		
Раздел 3 Спортивные игры		10		
Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста. Прием и передача мяча сверху и снизу – совершенствование техники. Передача мяча в зону № 3 – после подачи. Подача мяча через сетку и в заданные зоны.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	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	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.3 Баскетбол 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 3.4 Бросок мяча	Стойка, вынос мяча на голову, бросок одной рукой от головы. Бросок с места, после двух шагов, после передачи партнёра.	2	ОК2, ОК3, ОК6.	1,2,3
Тема 3.5 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Прием мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды	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.	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	ОК2, ОК3, ОК6.	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 РЕАЛИЦИИ 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	текущий контроль: устный опрос.
-О роли физической культуры в общекультурном и социальном развитии человека;	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