

**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.08 Физическая культура**

Специальность 20.02.03 Природоохранное обустройство территорий

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ППССЗ 3 года 10 месяцев

Оренбург, 2016 г.

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 20.02.03 Природоохранное обустройство территории 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 340 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 170 часов;
самостоятельной работы обучающегося 170 часов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код компетенции | Компетенции |
|-----------------|--|
| ОК1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК6 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК7 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК8 | Работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК9 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания. |

[illegible]

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.08 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) | Объем часов | Формируемые ЗУН | Уровень освоения |
|--|--|-------------|-----------------|------------------|
| 2курс | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Раздел 1 Теоретическая часть | | 2 | | |
| Тема 1.1 Правила безопасности на занятиях физической культуры. | Спортивная форма. Понятие разминки как вводной части тренировки, ее главные цели и функции. Основные этапы проведения, их последовательность: голова, кисти, плечевой пояс. Характеристика упражнений для стоп. Продолжительность разминки. Определение вида травмы и оказание первой помощи. | 1 | ОК1, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.2 Здоровый образ жизни | Режима питания и распорядка дня. Комплекс утренней гимнастики. | 1 | ОК1, ОК8. | 1,2,3 |
| Раздел 2 Легкая атлетика | | 14 | | |
| Тема 2.1 Спортивная ходьба. | Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов. СБУ | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.2 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.3 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.4 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.5 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.6 Метание | Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |

| | | | | |
|--|---|----|----------------|-------|
| гранаты. | | | | |
| Тема 2.7 Бег на длинные дистанции. | Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 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). | 15 | | |
| Раздел 3 Гимнастика | | 14 | | |
| Тема 3.1 Гимнастика. Строевые упражнения. | Команды «Становись», «Равняйся», «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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок. | Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 3.3 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 3.4 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 3.5 Опорные прыжки через козла. | Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 3.6 Лазание по канату. | Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 3.7 Прикладная | Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|---|----|-----------------|-------|
| гимнастика | | | | |
| | Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 3. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений. | 15 | | |
| Раздел 4 Спортивные игры | | 26 | | |
| Тема 4.1 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 | OK1, OK8, OK9. | 1,2,3 |
| Тема 4.2 Подача мяча. | Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам. | 2 | OK1, OK8, OK9. | 1,2,3 |
| Тема 4.3 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 | OK1, OK8, OK9. | 1,2,3 |
| Тема 4.4 Техника нападающего удара | разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места отталкивания; прыжок; замах; удар по мячу. | 2 | OK1, OK8, OK9. | 1,2,3 |
| Тема 4.5 Блокирование мяча | Правила по блокированию мяча. Индивидуальные действия. Перемещение вдоль сетки и в прыжке блокирование мяча. Учебная игра. | 2 | OK1, OK8, OK9. | 1,2,3 |
| Тема 4.6 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом | Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое. | 2 | OK1, OK8, OK9. | 1,2,3 |
| Тема 4.7 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 | OK1, OK8, OK9. | 1,2,3 |
| Тема 4.8 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 | OK1, OK8, OK9.. | 1,2,3 |
| Тема | Совершенствовать технику владения мячом. | 2 | OK1, OK8, OK9. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|---|----|----------------|-------|
| 4.9Совершенствовани е техники владения баскетбольным 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. | | | |
| Тема 4.10Футбол. 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 4.11 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 4.12 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 4.13 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 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. | 17 | | |
| Раздел 5 Виды спорта по выбору: | | 8 | | |
| Тема 5.1 Ритмическая гимнастика | Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 5.2 8 шагов | Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 5.3 | Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|-----|----------------|-------|
| 7 шагов | Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении) | | | |
| Тема 5.4 Комплекс ритмической гимнастики | Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении) | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 5. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение элементов выбранного вида спорта. | 17 | | |
| Всего | | 128 | | |
| 3 курс | | | | |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | 14 | | |
| 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 на 30,60,100 м. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.2 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.3 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.4 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.5 Метание гранаты. | Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.6 Бег на длинные дистанции. | Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.7 Толкание ядра | Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 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). | 15 | | |
| 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок. | Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.6 Лазание по канату. | Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.7 Прикладная гимнастика | Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.8 Сдача норматива по | Подтягивания на перекладине. Наклон вперед (тест на гибкость). | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|---|----|-----------------|-------|
| гимнастике | Поднимание туловища (из положения лёжа). | | | |
| | Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 3. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений. | 15 | | |
| Раздел 3 Спортивные игры | | 24 | | |
| 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.2 Поддача мяча. | Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам. | 2 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.3 Совершенствование техники владения волейбольным мячом. | Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Поддача мяча верхняя, нижняя. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе. | 2 | ОК1, ОК8, ОК9. | 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 | ОК1, ОК8, ОК9.. | 1,2,3 |
| Тема 3.5 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом | Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое. | 2 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.6 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.7 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.8 Совершенствование техники владения | Совершенствовать технику владения мячом. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. | 2 | ОК1, ОК8, ОК9.. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|----|-----------------|-------|
| баскетбольным мячом. | Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. | | | |
| Тема 3.9 Футбол. 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.10 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.11 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.12 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 | ОК1, ОК8, ОК9.. | 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. | 16 | | |
| Раздел 4 Виды спорта по выбору: | | 8 | | |
| Тема 4.1 Ритмическая гимнастика | Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 4.2 8 шагов | Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 4.3 7 шагов | Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении) | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|---|-----|----------------|-------|
| Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики | Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении) | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 5. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение элементов выбранного вида спорта. | 16 | | |
| Всего | | 124 | | |
| 4 курс | | | | |
| Раздел 1 Легкая атлетика | | 10 | | |
| 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.2 Эстафетный бег. | Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.3 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.4 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 1.5 Бег на длинные дистанции. | Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 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). | 10 | | |

| | | | | |
|--|---|----|----------------|-------|
| Раздел 2 Гимнастика | | 10 | | |
| Тема 2.1 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок. | Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.2 Силовые упражнения на снарядах. | Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.3 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 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.4 Опорные прыжки через козла. | Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 2.5 Прикладная гимнастика | Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 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. | 10 | | |
| Раздел 3 Спортивные игры | | 16 | | |
| 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.2 Совершенствование техники владения | Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по зонам площадки.. Учебная игра. | 2 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.3 | Правила блокирования мяча. | 2 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|---|----|-----------------|-------|
| Блокирование мяча | Перемещение и блокирование в прыжке. Учебная игра. | | | |
| 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 | ОК1, ОК8, ОК9.. | 1,2,3 |
| Тема 3.5 Бросок мяча | Стойка, вынос мяча на голову , бросок одной рукой от головы. Бросок с места, после двух шагов, после передачи партнёра. | 2 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.6 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 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 | ОК1, ОК8, ОК9. | 1,2,3 |
| Тема 3.8 Совершенствование техники владения ф/мячом. | 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. Удары по мячу в ворота – на результат. Учебная игра. | 2 | ОК1, ОК8, ОК9.. | 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. | 12 | | |
| Раздел 4 Виды спорта по выбору: | | 8 | | |
| Тема 4.1 Ритмическая гимнастика | Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 4.2 | Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |

| | | | | |
|---|--|----|----------------|-------|
| 8 шагов | Выполнение 15 упражнений слитно. | | | |
| Тема 4.3 7 шагов | Комплекс ритмической гимнастики : из 7упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении) | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики | Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении) | 2 | ОК1, ОК6, ОК8. | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа: выполнение домашних заданий по разделу 5. Тематика внеаудиторной самостоятельной работы: изучение элементов выбранного вида спорта. | 12 | | |
| Всего | | 88 | | |

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 СПО по специальности СПО 20.02.03 Природоохранное обустройство территории утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 12.05.2014, приказ №485 и зарегистрированным в Минюст России 10.06.2014 №32654

Разработал:_____

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