

**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
OK 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
OK6	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
OK7	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
OK8	Работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
OK9	Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения задания.

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)	340	60	68	60	64	40	48
Обязательная аудиторная учебная нагрузка(всего)	170	30	34	30	32	20	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	170	30	34	30	32	20	24

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
1	2	3	4	5
2 курс				
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	OK1, OK8.	1,2,3
Тема 1.2 Здоровый образ жизни	Режима питания и распорядка дня. Комплекс утренней гимнастики.	1	OK1, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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 вперёд, 2-3 шага вперёд). Фаза разбега – определение расстояния. Фаза полёта – способы прыжков (согнувшись, прогнувшись, «ножницы»).	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 2.6 Метание	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3

гранаты.				
Тема 2.7 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	OK1, OK6, OK8.	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», «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	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 3.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувыроков, стоек.	2	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 3.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 3.7 Прикладная	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	OK1, OK6, OK8.	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

4.9Совершенствование 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 7 упражнений.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 1.5 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 1.6 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 1.7 Толкание ядра	Разминка с ядром. Способы толкания снаряда. Стойка и положение руки с ядром.	2	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед, кувырок назад, длинный кувырок.	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувыроков, стоек.	2	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 2.6 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 2.7 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 2.8 Сдача норматива по	Подтягивания на перекладине. Наклон вперёд (тест на гибкость).	2	OK1, OK6, OK8.	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.			
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 Подача 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. Подача 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 мячом	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	OK1, OK8, OK9.	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	OK1, OK8, OK9.	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	OK1, OK8, OK9.	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	OK1, OK8, OK9..	1,2,3
Раздел 4 Виды спорта по выбору:	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		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3

Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 1.5 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	OK1, OK6, OK8.	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, помочь в выполнении кувыроков, стоек.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 2.2 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	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	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 2.5 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	OK1, OK6, OK8.	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 <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	OK1, OK8, OK9.	1,2,3
Тема 3.2Совершенствование техники владения	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху, подача мяча на точность по зонам площадки.. Учебная игра.	2	OK1, OK8, OK9.	1,2,3
Тема 3.3	Правила блокирования мяча.	2	OK1, OK8, OK9.	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	OK1, OK8, OK9..	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	OK1, OK8, OK9.	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	OK1, OK8, OK9.	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	OK1, OK8, OK9.	1,2,3
Тема 3.8Совершенствован ие 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	OK1, OK8, OK9..	1,2,3
Раздел 4 Виды спорта по выбору:	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		
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 4.2	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений.	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3

8 шагов	Выполнение 15 упражнений слитно.			
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно.(в музыкальном сопровождении)	2	OK1, OK6, OK8.	1,2,3
Тема 4.4 Комплекс ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	2	OK1, OK6, OK8.	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 -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 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