

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ПСССЗ 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

2021 г.

Рассмотрено
на заседании МОПОД
Протокол № 9 от 18.05.2021г.
Председатель МОП
_____Дубынина В.В.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки российской федерации от 17 мая 2012 г. № 413»

3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2014 г. № 539 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.04 Коммерция (по отраслям)»

4. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура, для профессиональных образовательных организаций рекомендовано федеральным государственным автономным учреждением «федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 381 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик (и):

Якушин Владимир Витальевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	24
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	26

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) 38.02.04 Коммерция (по отраслям), входящей в состав укрупненной группы специальностей 38.00.00 Экономика и управление.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
Знать		
	З. 1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	З. 2	основы здорового образа жизни.
Практический опыт		
	П.1	
	П.2	
Формируемые компетенции		
	ОК 02.	
	ОК 03.	
	ПК 01	
	ПК 02	

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающихся 236 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся 118 часов;
- самостоятельной работы обучающихся 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118
в том числе:	
теоретические	2
практические занятия	116
зачёт	3
дифференцированный зачёт	2
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	118
1. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций	3
2. Составление и выполнение комплексов упражнений различной направленности.	2
3. Иммитационные упражнения.	1
4. Демонстрация знаний правил соревнований различных видов спорта.	2
5. Самостоятельное судейство спортивных игр.	
6. Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных, секционных занятий и участия в спортивно-массовых мероприятиях.	2
	108
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.	

2.2 Планирование учебного времени и контроль знаний

Виды учебной работы	2 курс		3 курс		Всего часов
	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
Максимальная учебная нагрузка (всего)					236
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	30	38	28	22	118
<i>в том числе:</i>					
теоретические занятия	2	-	-	-	2
практические занятия	28	38	28	22	116
Промежуточная аттестация:					
– Зачёт	2	2	2	-	6
– Дифференцированный зачёт	-	-	-	2	2
Внеаудиторные занятия					
<i>в том числе:</i>					
самостоятельная работа	26	38	28	22	118

**2.3 Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура
2 курс**

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов	Методическая характеристика учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности				2				
Тема 1.1 Сущность и социальная значимость своей будущей профессии.	Теория			2				
	1, 2	1. Задачи профессионального и личностного развития. 2. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	31		1	+
Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				66				
	Самостоятельная работа № 1			10				
	1. Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях. 2. Подготовка сообщений, докладов, рефератов, презентаций.			8 2				
Тема 2.1 Лёгкая атлетика				8				

Тема 2.1.2 Бег на короткие и средние дистанции. Эстафетный бег.	3,4	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Техника бега на 30 м., 200 м., 1000 м. Техника эстафетного бега 4x100 м. ОФП. Стретчинг.						
Тема 2.1.3 Прыжки в высоту.	5,6	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Прыжок в высоту способом «Перешагивание» ОФП. Стретчинг.						
Тема 2.1.4 Метание спортивного снаряда (граната).	7,8	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-	2	У1		2	
		Техника метания снаряда (граната) 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.). ОФП.						

			групповая.					
Тема 2.1.5 Кроссовая подготовка	9,10	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2		
		Равномерный медленный бег до 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени.						
Тема 2.2 Гимнастика	Самостоятельная работа № 2			8				
	1.Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			7				
	2.Составление и выполнение комплексов упражнений различной направленности.			1				
	Практические занятия			8				
Тема 2.2.1 Развитие физических	11,12	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	2	У1	2		

качеств.		Упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации. ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 2.2.2 Акробатика.	13,14	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Техника динамических и статических упражнений. Соединения элементов акробатики. ОФП.						
Тема 2.2.3 Опорные прыжки.	15,16	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Техника опорного прыжка через козла и коня. ОФП.						
Тема 2.2.4	17,18	Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У1		2	

Атлетическая гимнастика.		Упражнения на тренажёрах. ОФП.	занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 2.3 Баскетбол	Самостоятельная работа № 3			8				
	1. Демонстрация знаний правил судейства, жестов судьи в спортивных играх (баскетбол). 2. Самостоятельное судейство спортивных игр (баскетбол). 3. Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			1 1 6				
	Практические занятия			8				
Тема 2.3.1 Техника элементов баскетбола.	19,20	Практическое занятие Техника перемещений и владения мячом. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра 4x4.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 2.3.2	21,22	Практическое занятие	Тип учебного		У1			

Тактика игры.		<p>Тактические действия в защите и нападении.</p> <p>Игровые комбинации.</p> <p>СФП.</p> <p>Учебно-тренировочная игра 4x4.</p>	<p>занятия: Комбинированный.</p> <p>Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический.</p> <p>Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.</p>	2			2	
Тема 2.3.2 Учебно-тренировочные игры.	23,24	Практическое занятие	<p>Тип учебного занятия: Совершенствование.</p> <p>Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический.</p> <p>Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.</p>	2	У1		2	
		Учебная игра в баскетбол.						
Тема 2.3.3 Учебно-тренировочные игры.	25,26	Практическое занятие	<p>Тип учебного занятия: Совершенствование.</p> <p>Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический.</p> <p>Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.</p>	2	У1		2	
		Учебная игра в баскетбол.						

Тема 2.3.4 Проверка знаний, умений и навыков игры.	27,28	Практическое занятие Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол.	Тип урока: Контрольно-проверочный. Методы урока: Соревновательный. Форма урока: Индивидуальная.	2	У1	2	+
Тема 2.4 Зачет за 3 семестр.	29,30	Практическое занятие	Тип урока: Контрольно-проверочный. Методы урока: Соревновательный. Форма урока: Индивидуальная.	2	У1	2	+
		Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 3 семестр.					
Тема 2.5 Общая физическая подготовка (ОФП)	Самостоятельная работа № 4			14			
	1.Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			14			
	Практические занятия			14			
Тема 2.5.1 Совершенствование физических качеств.	31,32	Практическое занятие Круговая тренировка на развитие силы, ловкости, скорости. Эстафеты.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2	
Тема 2.5.2		Практическое занятие	Тип учебного	2	У1	2	

Совершенствовани е физических качеств.	33,34	Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых, гибкости, силы. Эстафеты.	занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально- групповая.					
Тема 2.5.3 Совершенствовани е физических качеств.	35,36	Практическое занятие Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально- групповая.	2	У1		2	
Тема 2.5.4 Совершенствовани е физических качеств.	37,38	Практическое занятие Комплексное развитие физических качеств. Эстафеты.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально- групповая.	2	У1		2	

Тема 2.5.5 Подвижные и спортивные игры.	39,40	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2	
		Игры по выбору обучающихся.					
Тема 2.5.6 Подвижные и спортивные игры.	41,42	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2	
		Игры по выбору обучающихся.					
Тема 2.5.7 Подвижные и спортивные игры.	43,44	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-	2	У1	2	
		Игры по выбору обучающихся.					

			групповая.					
Тема 2.6 Лыжная подготовка	Самостоятельная работа № 5			10				
	1.Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях. 2.Имитационные упражнения.			9 1				
	Практические занятия			10				
Тема 2.6.1 Техника лыжных ходов.	45,46	Практическое занятие Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 2.6.2 Техника спусков и подъемов.	47,48	Практическое занятие Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	

Тема 2.6.3 Техника торможения.	49,50	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.						
Тема 2.6.4 Специальная физическая подготовка.	51,52	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.						
Тема 2.6.5		Практическое занятие	Тип учебного	2	У1		2	

Специальная физическая подготовка.	53,54	Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.	занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 2.7 Волейбол	Самостоятельная работа № 6			10				
	1. Демонстрация знаний правил игры, судейства, жестов судьи в спортивных играх (волейбол).			1				
	2. Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			9				
	Практические занятия			10				
Тема 2.7.1 Техника элементов волейбола.	55,56	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2		
		Техника передач и приёма мяча. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра 6х6.						
Тема 2.7.2		Практическое занятие	Тип учебного	2	У1	2		

Техника элементов волейбола.	57,58	Прямая нижняя, верхняя подача мяча. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра бхб.	занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 2.7.3 Техника элементов волейбола.	59,60	Практическое занятие Техника прямого нападающего удара. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра бхб.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 2.7.4 Техника элементов волейбола.	61,62	Практическое занятие Техника блокирования мяча. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра бхб.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	

Тема 2.7.6 Тактика игры.	63,64	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2	
		Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации, учебная игра.					
Раздел 3 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Самостоятельная работа № 7			8			
	1. Подготовка докладов, сообщений, рефератов, презентации. 2. Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			1 7			
	Практические занятия			8			
Тема 3.1 Развитие профессионально значимых физических качеств.	65,66	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2	
		Упражнения на развитие быстроты. Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.					
Тема 3.5		Практическое занятие	Тип учебного	2	У1	2	+

Зачет за 4 семестр.	67,68	Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 4 семестр.	занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
3 курс								
Раздел 4 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности				50				
Тема 4.1 Легкая атлетика	Самостоятельная работа № 8			8				
	1.Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			8				
	Практические занятия			8				
Тема 4.1.1 Бег на короткие и средние дистанции.	69,70	Практическое занятие Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Бег на 60 м., 400 м., 2000 м. и 3000 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.1.2	71,72	Практическое занятие	Тип учебного	2	У1		2	

Прыжки.		Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.	занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 4.1.3 Эстафетный бег.	73,74	Практическое занятие Совершенствование техники эстафетного бега по кругу (шведская эстафета). ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.1.4 Кроссовая подготовка.	75,76	Практическое занятие Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	

Тема 4.2 Гимнастика	Самостоятельная работа № 9			10				
	1.Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях. 2.Составление и выполнение комплексов упражнений различной направленности.			9 1				
	Практические занятия			10				
Тема 4.2.1 Акробатика.	77, 78	Практическое занятие Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.2.2 Опорные прыжки.	79,80	Практическое занятие Совершенствование техники опорного прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.2.3	81,82	Практическое занятие	Тип учебного	2	У1		2	

Специальная физическая подготовка.		Развитие координации. силовых, скоротно-силовых качеств, гибкости. ОФП.	занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 4.2.4 Атлетическая гимнастика.	83,84	Практическое занятие Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.2.4 Атлетическая гимнастика.	85,86	Практическое занятие Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	

Тема 4.3 Общая физическая подготовка (ОФП)	Самостоятельная работа № 10			10				
	2.Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			10				
	Практические занятия			10				
Тема 4.3.1 Совершенствование физических качеств.	87,88	Практическое занятие Круговая тренировка на развитие силы, ловкости, скорости. Эстафеты.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.3.2 Совершенствование физических качеств.	89,90	Практическое занятие Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых, гибкости, силы. Эстафеты.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.3.3		Практическое занятие	Тип учебного занятия:	2	У1		2	

Подвижные и спортивные игры.	91,92	Игры по выбору обучающихся.	занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 4.3.4 Подвижные и спортивные игры.	93,94	Практическое занятие Игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.3.5 Зачет за 5 семестр.	95,96	Практическое занятие Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 5 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	+
Тема 4.4	Самостоятельная работа № 11			10				

Волейбол	1.Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.		9				
	2. Самостоятельное судейство спортивных игр (волейбол).		1				
Практические занятия			10				
Тема 4.4.1 Техника элементов волейбола.	97, 98	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2	
		Совершенствование техники передач, приема, подачи, блокирования мяча. Учебная игра бхб.					
Тема 4.4.2 Тактика.	99,100	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1	2	
		Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Учебная игра бхб.					
Тема 4.4.3	101,102	Практическое занятие	Тип учебного	2	У1	2	

Специальная физическая подготовка (СФП).		Развитие физических качеств волейболиста.	занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 4.4.4 Учебно-тренировочные игры.	103,104	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Учебно-тренировочные игры с различными заданиями.						
Тема 4.4.5 Проверка знаний, умений и навыков игры.	105,106	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	+
		Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол.						

Тема 4.5 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Самостоятельная работа № 12			12				
	2.Совершенствование физических качеств в процессе самостоятельных занятий, занятий в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях.			12				
	Практические занятия			12				
Тема 4.5.1 Совершенствование физических качеств.	107,108	Практическое занятие Круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
Тема 4.5.2 Скоростно-силовые способности.		109,110	Практическое занятие Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного	2	У1		2

			занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 4.5.3 Координационные способности.	111,112	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Упражнения на развитие координации. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
Тема 4.5.4 Игры по выбору.	113,114	Практическое занятие	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	
		Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.						
Тема 4.5.5 Развитие профессионально		Практическое занятие	Тип учебного занятия: Совершенствование.	2	У1		2	
		Совершенствование профессионально						

значимых физических качеств.	115,116	значимых физических качеств через игровую деятельность.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
Тема 4.5.6 Дифференцированный зачёт за 6 семестр.	117,118	Практическое занятие Подведение итогов. Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 6 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У1		2	+
Итого:				236 ч.				

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. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.(Содержание дидактическое единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

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

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

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

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 176 с.
2. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высшая школа», 1976. – 232 с., ил.
3. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. – Изд. 3-е, перераб., доп. / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: - Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.
4. Легкая атлетика: Учебник для ИФК. – изд. 4-е, перераб., доп./ под. Ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 671с., ил.

Дополнительные источники:

1. Спортивные игры: Учебник для педагогических институтов. / В.Д.Ковалев, В.А.Голомазов, С.А. Кераминас. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 304., ил.
2. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе: пособие для учителя./ - М.: Просвещение, 1989.- 128 с., ил.
3. Полная энциклопедия лечебной гимнастики./ Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой.- СПб.: Сова; М.: Изд-во Эскимо, 2003. – 512 с., ил.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
5. Кабачков В.А., Полиевский С.А., профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Метод.пособие. М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.: ил.
6. Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977. – 143 с., ил.
7. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя: - М.: Просвещение, 1987.- 224 с.: ил

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> — о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; — основы здорового образа жизни 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> — практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); — выполнение самостоятельных работ проблемного характера; — ведение дневника самонаблюдения; — оценивание подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> — использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> — традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка <p>Легкая атлетика</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега на короткие, средние дистанции; - метания спортивного снаряда(граната) 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.); - кроссовой подготовки 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) - прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - прыжка в длину с места. <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Акробатика.</p>

	<p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями, на тренажерах. Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>ОФП Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Челночного бега 3x10 м., 3x20 м., 5x20 м.; – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания на высокой и низкой перекладине; – Рывка гири 16 кг. (юн.); – Отжимания в упоре лежа; – Виса на перекладине; – Подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек и 1 мин.; – Наклона вперёд из положения сидя, стоя (см.); <p>ППФП Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики, физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа.</p> <p>Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ul style="list-style-type: none"> – На входе – начало учебного года (семестра); – На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.
--	--

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних

заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Задания для зачёта (3 семестр)

1. Челночный бег 3x20 м.;
2. Наклон туловища с положения стоя;
3. Подтягивание на перекладине высокой (юн.) или рывок гири 16 кг., низкой (дев.)
4. Тестовые теоретические задания по волейболу и баскетболу.

Задания для зачёта (4 семестр)

1. Бег 60 м.;
2. Бег 400 м.;
3. Бег 2000 м.(дев.) и 3000 м.(юн.);
4. Волейбол. Приём мяча сверху, снизу.
5. Волейбол. Подача прямая верхняя и нижняя.

Задания для зачёта (5 семестр)

1. Метание набивного мяча 1 кг.;
2. Челночный бег 5x20 м.;
3. Вис на высокой перекладине.
4. Баскетбол. Штрафной бросок б/мяча.
5. Баскетбол. Бросок б/мяча в корзину после ведения.

Задания для дифференцированного зачёта (6 семестр)

1. Бег 100 м.
2. Прыжки со скакалкой за 1 мин.

3. Прыжок в длину с места.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5. Поднимание туловища с положения лежа за 1 мин.

4.1 Контрольные тесты для проверки уровня физической подготовленности

Контрольный тест	Оценка	Девушки	Юноши
Бег 60 м. (сек.)	5	9,4	8,4
	4	10,0	9,2
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 100 м. (сек.)	5	16,6	14,5
	4	17,1	14,9
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 400 м. (мин.сек.)	5	1.35	1.10
	4	1.45	1.20
	3	Без учета времени	Без учета времени
Бег 2000 м. (мин.сек.)	5	10.10	-
	4	11.40	-
	3	Без учета времени	-
Бег 3000 м. (мин.сек.)	5	-	13.10
	4	-	15.10
	3	-	Без учета времени
Челночный бег 3x20 м. (сек.)	5	15,5	14,6
	4	16,0	15,0
	3	Без учета времени	Без учета времени
Челночный бег 5x20 м. (сек.)	5	21,7	20,6
	4	22,8	22,1
	3	Без учета времени	Без учета времени
Прыжки со скакалкой 1 мин. (кол-во раз)	5	135	140
	4	110	130
	3	80	100
Прыжок в длину с места. (см.)	5	195	230
	4	165	210
	3	135	180
Наклон туловища с положения сидя. (см.)	5	23	18
	4	14	13
	3	7	5
Наклон туловища с положения стоя. (см.)	5	20	15
	4	13	10
	3	7	5
Метание набивного мяча 1 кг. (см.)	5	560	810
	4	470	700
	3	410	540
Поднимание туловища с положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	5	40	50
	4	27	45
	3	20	40
Вис на высокой перекладине. (сек.)	5	25	40
	4	15	30
	3	11	22
Подтягивание на	5	20	14

перекладине. (кол-во раз)	4 3	10 5	10 8
Рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	5 4 3	- - -	40 30 20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. (кол-во раз)	5 4 3	20 11 6	62 34 17
Волейбол. Приём мяча сверху. (кол-во раз)	5 4 3	20 15 10	20 15 10
Волейбол. Приём мяча снизу. (кол-во раз)	5 4 3	15 10 5	20 15 10
Волейбол. Нижняя прямая подача. (кол-во раз)	5 4 3	5 4 3	5 4 3
Волейбол. Верхняя прямая подача. (кол-во раз)	5 4 3	4 3 2	5 4 3
Баскетбол. Бросок в кольцо после ведения (5 попыток). (кол-во раз)	5 4 3	3 2 1	4 3 2
Баскетбол. Штрафной бросок в кольцо (5 попыток). (кол-во раз)	5 4 3	3 2 1	3 2 1