

Министерство образования и науки РД
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

По специальности среднего профессионального образования

34.02.01. Сестринское дело

по программе базовой подготовки

очной формы обучения

Квалификация выпускника - Медицинская сестра / Медицинский брат

Хасавюрт, 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
зам. директора по учебной работе


(подпись) Айдиева С.К.

«29» августа 2017 г.

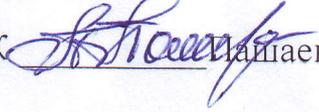
Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности 34.02.01 Сестринское дело, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2014 №502 (с изменениями от 24 июля 2015г. №754).

Организация-разработчик: ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Н.Батырмурзаева»

Разработчики: Пашаев Паша Ибрагимович, преподаватель физической культуры высшей категории ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж им. З.Батырмурзаева»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании предметной (цикловой) комиссии спортивных дисциплин

Протокол №1 от 28.08.2017 г.

Председатель ПЦК  Пашаев Паша Ибрагимович

(подпись)

Рассмотрена и рекомендована для применения в учебном процессе на заседании методического совета ГБПОУ РД «Профессионально-педагогический колледж».

Протокол № 1 от 29.08.2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы среднего профессионального образования, программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ РД «Профессионально - педагогический колледж имени З.Н. Батырмурзаева» по специальности 34.02.01 сестринское дело, в соответствии с ФГОС СПО по специальности 34.02.01 Сестринское дело.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована образовательными учреждениями профессионального образования на территории Российской Федерации, имеющими право на реализацию основной профессиональной образовательной программы по данной специальности.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности 34.02.01. Сестринское дело.

1.3. Требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

уметь

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Учебная дисциплина обеспечивает формирование и развитие общих компетенций по видам деятельности по специальности 34.02.01 Сестринское дело:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 348 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 174 часов;

- самостоятельной работы обучающегося 174 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебных часов и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	348
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	174
в том числе:	
практические занятия	174
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	174
в том числе:	
составление индивидуального дневника самоконтроля физического развития, занятия в секциях и кружках, участие в соревнованиях, составление комплекса упражнений по коррекции отстающих групп мышц, и т.д.	
Промежуточная аттестация в форме зачета (2-6 семестр), дифференцированного зачёта, (8 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, виды учебной деятельности: практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
	2 курс		
Раздел 1.	Легкая атлетика	34	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала: Низкий старт и стартовый разбег. Высокий старт. Бег по дистанции. Бег 30 м, 500 м девушки, 1000 м юноши, бег до 2000 м.		
	Практические занятия: подготовительные и специальные упражнения для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, повторный бег. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега,.	12	2
	Контрольные занятия: - сдача нормативов в беге на 100 м, 500м (девушки), 1000м (юноши), - тестирования.	2 4	3 3
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в кружках и секциях; - оздоровительный бег до 2 км. Выполнение повторного бега на отрезках 30 м, 60м на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	16	3
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала: Метание гранаты на дальность.		
	Практические занятия: - выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; метания гранаты из-за головы с места с разворотом туловища, из положения стоя боком по направлению метания; переход от разбега к броску; подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	6	2
	Контрольные занятия: - сдача нормативов по метанию гранаты на дальность.	2	3

	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятия в кружках и секциях; - специальные и подготовительные упражнения метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. 	8	3
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>прыжок в длину с разбега: отталкивание и приземление.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнении специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники приземления и отталкивания; прыжки с разбега через натянутую скакалку; прыжки с трех пяти шагов разбега, с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги», подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков 	6	2
	<p>Контрольные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с разбега в целом на дальность. 	2	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятия в кружках и секциях; - специальные и подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с разбега 	8	3
Раздел 2.	Спортивные игры.	20	
Тема 2.1. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>- повторение ранее изученные элементы техники игры. Штрафные броски. Броски со средней дистанции. Групповые тактические действия. Быстрый прорыв. Игра в защите. Чередование подготовительных упражнений и выполнение изученных технических приемов. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических элементов игры: ловля, передачи, броски, ведение на быстроту, учебная игра.</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование техники игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча в сочетании; выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях (с пассивным и полуактивным сопротивлением соперника); совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока без мяча; совершенствование навыков 	8	2

	броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; разучивание и совершенствование технических приемов и тактических действий при учебной игре в баскетбол; проведение подвижных игр и эстафет с элементами баскетбола; стритбол, учебная игра		
	Контрольные занятия: - выполнение передачи мяча в двойках в параллельном движении бегом на технику и быстроту; броски со средних дистанций (точек) справа и слева от кольца под углом 45° (с 4м) на точность попадания; ведение с обводкой стоек на скорость.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в кружках и секциях). - правила игры в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование основных технических элементов игры.	10	3
Тема 2.2. Волейбол	Содержание учебного материала: - стойка и передвижения в волейболе. Передачи мяча двумя сверху. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Правила соревнований		
	Практические занятия: - выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя; разучивание элементарных тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; «Пионербол», учебная игра.	8	2
	Контрольные занятия: - передача мяча в парах двумя сверху; нижняя прямая подача.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся - занятия в кружках и секциях); - изучение правил игры в волейбол, развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов.	10	3
Раздел 3.	Гимнастика.	8	
Тема 3.1. Строевая гимнастика	Содержание учебного материала: - строевые упражнения: построение, перестроения, строевая ходьба.		
	Практические занятия: - выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение	2	2

	поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом, и обратно;		
	Контрольные занятия: - строевой шаг, повороты на месте и в движении	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся - занятия в кружках и секциях; - развитие силовых качеств – подтягивание, сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	3	3
Тема 3.2. Акробатические упражнения	Содержание учебного материала: - строевые упражнения: построение, перестроения, строевая ходьба. Акробатика. Аэробика.		
	Практические занятия: - выполнение различных видов ходьбы; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; подтягивания на низкой перекладине; поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой; разучивание и совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами; разучивания и совершенствования комбинаций по акробатике.	4	2
	Контрольные занятия: - подтягивание на низкой (девушки) высокой (юноши) перекладине, прыжки со скакалкой.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в кружках и секциях; - развитие силовых качеств – подтягивание, сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	5	3
Раздел 4.	Подвижные игры	8	
Тема 4.1. Игры с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала: - подвижные игры с элементами различных видов спортивных игр		
	Практические занятия: - проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», стритбол, баскетбол 4х4. - проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя	4	2

	<p>мячами», пляжный волейбол, волейбол 4х4.</p> <p>- проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Дыр-дыр» (футбол на маленькие ворота), «Тримбол» (перебрасывание мяча ногами через волейбольную сетку), мини футбол, «Регби», «Лапта-бейсбол», «Держание мяча» (футбол), «Ручной мяч» (с завершением атаки ударом головой по мини-футбольным воротам), «Салки баскетбольным мячом»</p>		
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>- проведение подвижных игр спортивной направленности с товарищами по месту жительства, занятия в спортивных секциях</p>	4	3
<p>Тема 4.2. Игры с элементами бега, прыжков и метания</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>- подвижные игры с элементами легкой атлетики</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>- проведение подвижных игр – «Салки простые», «Знамя на кону», «Зайцы, сторож и Жучка», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Круговая эстафета», «Кто быстрее» (с преодолением различных препятствий)</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>- рождение подвижных игр с товарищами по месту жительства, занятия в спортивных секциях</p>	2	3
<p>Тема 4.3. «Веселые старты»</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>- эстафеты</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>Проведение эстафет:</p> <p>- линейные (с передачей эстафеты): с прохождением дистанции бегом по прямой, с переноской предметов, с выполнением кувырков, с преодолением препятствий, со скакалкой;</p> <p>- с мячами: передачами друг другу, бросками в различные цели, ведением руками, ногами;</p> <p>- с выполнением различных действий: с прыжками через гимнастическую скамейку, переползанием по скамейке, подтягиваясь руками, приседаниями, перелазанием через условный забор, прыжком через условную канаву, переноской предметов, товарища (партнера)</p>	2	2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>- проведение подвижных игр с товарищами по месту жительства, занятия в спортивных секциях</p>	2	3
<p>Тема 4.4. Игры с элементами</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>- подвижные игры развивающие физические качества</p>		

ОРУ	Практические занятия: - проведение подвижных игр – «Перетягивание каната», «Коршун и наседка», «Поезда», «Кто сильнее», «Борьба на руках», «Вытолкни из круга» (взявшись за длинную палку-шест), эстафета 8x50м., челночный бег 3x10м, «Русская лапта»	2	2
	Самостоятельная работа: - проведение подвижных игр с товарищами по месту жительства, занятия в спортивных секциях	2	3
	итого часов: итого сам.:	72 72	
	3 курс		
Раздел 1.	Легкая атлетика	24	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала: Низкий старт и стартовый разбег. Бег по дистанции. Бег по виражу. Бег 30 м, 500 м девушки, 1000 м юноши, бег до 2000 м. Эстафетный бег. Передачи эстафетной палочки.		
	Практические занятия: - выполнение подготовительных и специальных упражнений для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта, разучивание техники финиширования; повторный бег 2-3x20-30м; разучивание и совершенствование техники бега по виражу, техники передачи эстафеты; подвижные игры с элементами бега, эстафеты.	6	2
	Контрольные занятия: - сдача нормативов в беге на 100 м, 500м (девушки), 1000м (юноши), - тестирования.	2 4	3 3
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в кружках и секциях; - оздоровительный бег до 2 км. Выполнение повторного бега на отрезках 30 м, 100м на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	12	3
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала: - метание гранаты на дальность.		

	<p>Практические занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; - разучивание техники скрестного шага; метания гранаты из-за головы с разбега (с акцентом на последние три прыжковых шага); - подвижные игры и эстафеты с элементами метания. 	4	2
	<p>Контрольные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сдача нормативов по метанию гранаты на дальность. 	2	2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятия в кружках и секциях; - специальные и подготовительные упражнения метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике. 	6	3
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжок в длину с разбега: разбег и отталкивание. 		
	<p>Практические занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; - - разучивание и совершенствование техники разбега и отталкивания; прыжки с разбега через натянутую скакалку; - повторные прыжки с 12-15 беговых шагов разбега; - прыжки с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги»; - подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков 	4	2
	<p>Контрольные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину с разбега в целом на дальность. 	2	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - занятия в кружках и секциях; - специальные и подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с разбега 	6	3
Раздел 2.	Спортивные игры	22	
Тема 2.1. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение ранее изученных элементов техники игры. Штрафные броски. Броски со средней дистанции. Групповые тактические действия. Быстрый прорыв. Игра в защите. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений на технику. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. 		

	<p>Практические занятия:</p> <p>- выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча; выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях; совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока с мячом; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; совершенствование навыков ведения мяча; разучивание и совершенствование тактических действий: взаимодействия в двойках «Передал и вышел», наведение; взаимодействия в тройках «Тройка», «Малая восьмерка»; командные действия игроков в нападении и защите; учебная игра; стритбол.</p>	12	2
	<p>Контрольные занятия:</p> <p>- выполнение передачи мяча в тройках в движении бегом восьмеркой на технику и быстроту; броски с трех точек средней дистанции (4-5м) на точность попадания; ведение с изменением направления на быстроту.</p>	2	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>- занятия в кружках и секциях;</p> <p>- правила игры в баскетбол. Развитие специальной выносливости. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование основных технических элементов и тактических действий игры в баскетбол.</p>	14	3
<p>Тема 2.2. Волейбол</p>	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>- стойка и передвижения в волейболе. Передачи мяча двумя сверху. Прием мяча двумя снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Правила соревнований</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>- выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: стойки, передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение подачи мяча: прямая нижняя, прямая верхняя, нападающий удар; совершенствование технических приемов; разучивание элементарных тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная игра.</p>	6	2
	<p>Контрольные занятия:</p> <p>- передача мяча в парах двумя сверху и двумя снизу над собой; верхняя прямая подача на точность.</p>	2	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>		

	- занятия в кружках и секциях); - изучение правил игры в волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов.	8	3
Раздел 3.	Гимнастика.	8	
Тема 3.1. Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала: - строевые упражнения: построение, перестроения, строевая ходьба. Акробатика.		
	Практические занятия: - выполнение различных видов ходьбы; - выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; - строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом, и обратно; - выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; - выполнение упражнений на гимнастическом бревне; - подтягивания на низкой (девушки) высокой (юноши) перекладине; - поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой; - совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; - совершенствования комбинаций по акробатике. - лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами;	6	2
	Контрольные занятия: упражнения на снарядах	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся; - занятия в кружках и секциях; - развитие силовых качеств – подтягивание, сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лежа, упражнения с отягощением. Упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости. Разработка упражнений утренней гимнастики. Составление и демонстрация упражнений для улучшения координации движений.	8	3
Раздел 4.	Подвижные игры	8	
Тема: Подвижные игры с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала: - подвижные игры с элементами различных видов спорта.		
	Практические занятия: Проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», стритбол, баскетбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя	8	2

	мячами», пляжный волейбол, волейбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Дыр-дыр» (футбол на маленькие ворота), «Тримбол» (перебрасывание мяча ногами через волейбольную сетку), мини футбол, «Регби», «Лапта-бейсбол», «Держание мяча» (футбол), «Ручной мяч» (с завершением атаки ударом головой по мини-футбольным воротам), «Салки баскетбольным мячом»		
	Самостоятельные занятия Проведение подвижных игр спортивной направленности с товарищами по месту жительства, занятия в спортивных секциях	8	3
	итого часов:	62	
	итого сам.:	62	
	4 курс		
Раздел 1	Легкая атлетика	18	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала: - бег до 2000 м; эстафетный бег; бег 30 м, 100м, 500 м девушки, 1000 м юноши; передачи эстафетной палочки.		
	Практические занятия: - выполнение подготовительных и специальных упражнений для бегуна на короткие дистанции; развитие скоростных качеств; развитие общей и специальной выносливости; совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; совершенствование техники бега с высокого и низкого старта; повторный бег 2-3х20-30м; совершенствование техники бега по виражу, техники передачи эстафеты; подвижные игры с элементами бега, эстафеты.	6	2
	Контрольные занятия: - сдача нормативов в беге на 100 м, 500м (девушки), 1000м (юноши); - тестирования.	2 2	3 3
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в кружках и секциях; - оздоровительный бег до 2 км; - выполнение повторного бега на отрезках 30 м, 100м на скорости. Бег на развитие общей выносливости от 3 до 5 км.	10	3
Тема 1.2. Метание гранаты.	Содержание учебного материала: - метание гранаты на дальность.		
	Практические занятия:		

	- выполнение специальных и подготовительных упражнений метателя; совершенствование техники разбега с использованием скрестного шага; метания гранаты из-за головы с разбега (с акцентом на последние три прыжковых шага); подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	2	2
	Контрольные занятия: - сдача нормативов по метанию гранаты на дальность.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в кружках и секциях). - специальные и подготовительные упражнения метателя, метание отягощений. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на координацию движения. Совершенствование скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	4	3
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	Содержание учебного материала: - прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»..		
	Практические занятия; - выполнение специальных и подготовительных упражнений прыгуна в длину; разучивание и совершенствование техники прыжка в целом; прыжки с разбега через натянутую скакалку; повторные с 10-12 м разбега на дальность способом «согнув ноги»; подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков	2	2
	Контрольные занятия: - прыжки в длину с разбега на дальность.	2	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в кружках и секциях). Специальные и подготовительные упражнения прыгуна в длину. Прыжки в длину с разбега	4	3
Раздел 2	Спортивные игры	14	
Тема 2.1. Баскетбол.	Содержание учебного материала: Повторение ранее изученных элементов техники игры. Штрафные броски. Броски со средней дистанции. Групповые тактические действия. Быстрый прорыв. Игра в защите. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений на технику. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.		
	Практические занятия: - выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, быстроты; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных элементов игры в баскетбол: стойки, передвижения, передача и ловля мяча, ведение мяча;	6	2

	<p>выполнение изученных элементов в движении, в усложненных условиях; совершенствование индивидуальной техники защиты: стойки, передвижения, опека игрока с мячом; совершенствование навыков броска мяча со штрафной линии, со средней дистанции; совершенствование навыков ведения мяча; разучивание и совершенствование тактических действий: взаимодействия в двойках «Передал и вышел», наведение; взаимодействия в тройках «Тройка», «Малая восьмерка»; командные действия игроков в нападении и защите; учебные игры; стритбол, учебная игра.</p>		
	<p>Контрольные занятия:</p> <p>- выполнение передачи мяча в тройках в движении бегом восьмеркой на технику и быстроту; броски с трех точек средней дистанции (4-5м) на точность попадания; ведение с изменением направления на быстроту.</p>	4	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>- занятия в кружках и секциях).</p> <p>- правила игры в баскетбол. Развитие специальной выносливости. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование основных технических элементов и тактических действий игры в баскетбол.</p>	10	3
Тема 2.2. Волейбол	<p>Содержание учебного материала:</p> <p>Передвижения в волейболе. Передачи мяча двумя сверху. Прием мяча двумя снизу. Верхняя прямая подача. Правила соревнований</p>		
	<p>Практические занятия:</p> <p>- выполнение упражнений на развитие координации движения, ловкости, прыгучести; выполнение специальных разминочных упражнений; совершенствование ранее изученных игровых приемов в волейболе: передвижения, прием и передача мяча сверху, снизу, передача и прием мяча над собой; выполнение верхней прямой подачи мяча в указанную зону; нападающий удар; совершенствование тактических действий при игре в волейбол; подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола; учебная игра</p>	2	2
	<p>Контрольные занятия:</p> <p>- передача мяча двумя сверху и двумя снизу в парах; верхняя прямая подача на точность.</p>	2	3
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>- занятия в кружках и секциях).</p> <p>- изучение правил игры в волейбол. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Совершенствование технических приемов.</p>	4	3
Раздел 3	Гимнастика	4	

Тема 3.1. Гимнастика и акробатика	Содержание учебного материала: - строевые упражнения: построение, перестроения, строевая ходьба.		
	Практические занятия: - выполнение различных видов ходьбы; выполнение строевых упражнений; выполнение поворотов на месте и в движении; строевая ходьба, перестроение из одной колонны в две, четыре в движении; перестроение уступом, и обратно; выполнение различных видов ходьбы; выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на гибкость; подтягивания на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой; совершенствование акробатических элементов: кувырки, стойки, мостик, перевороты; лазание по гимнастической стенке и по канату различными приемами; совершенствования комбинаций по акробатике; упражнения на бревне: ходьба, повороты, прыжки, равновесия, соскоки; поднимание туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	3	2
	Контрольные занятия: - подтягивание на низкой (девушки) высокой (юноши) перекладине, прыжки со скакалкой, поднимание туловища из положения лежа на спине, наклоны туловища вперед из положения сидя ноги врозь.	1	3
	Самостоятельная работа обучающихся: - занятия в кружках и секциях; - выполнение различных строевых и акробатических упражнений	4	3
Раздел 4	Подвижные игры	4	
Тема: Подвижные игры с элементами спортивных игр	Содержание учебного материала: - подвижные игры с элементами различных видов спорта.		
	<i>Практические занятия:</i> Проведение подвижных игр с элементами баскетбола – «Мяч капитану», «Десять передач», «Мяч своему», стритбол, баскетбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами волейбола – «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», пляжный волейбол, волейбол 4х4. Проведение подвижных игр с элементами других видов спортивных игр – «Дыр-дыр» (футбол на маленькие ворота), «Тримбол» (перебрасывание мяча ногами через волейбольную сетку), мини футбол, «Регби», «Лапта-бейсбол», «Держание мяча» (футбол), «Ручной мяч» (с завершением атаки ударом головой по мини-футбольным воротам), «Салки баскетбольным мячом»	4	2
	Самостоятельные занятия:		

	- проведение подвижных игр спортивной направленности с товарищами по месту жительства, занятия в спортивных секциях	4	3
	Всего обязательных часов	174	
	Всего самостоятельных работ	174	

*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 ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины выделен спортивный комплекс: спортивный зал, открытый стадион.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- конь гимнастический
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- ракетки и шарики для тенниса;
- спортивные маты;
- стол теннисный;
- гири спортивные;
- штанга;
- сетка волейбольная;
- секундомер;
- мячи футбольные;
- ворота для мини-футбола;
- кольцо баскетбольное;
- стенка гимнастическая;
- канат для лазания;
- коврики гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- дорожка для прыжков в длину;
- набор гантелей, скакалка, палочка эстафетная, мяч для метания

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники.

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник для СПО / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр., и доп. – М.: Академия, 2011г.
2. Макаров А.Н. Легкая атлетика. – 2-е изд., – М.: «Просвещение», 1987
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – 4-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2008г.
4. Основы волейбола./сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт,1979.
5. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2005.
6. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю.И. М., «Физкультура и спорт», 1975.
7. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л.Палтиевич и др–10-е изд., стер–М.: Академия, 2011г.
8. Филипович В.И. Теория и методика гимнастики. М.: «Просвещение», 1971
9. Яковлев В.Г. и Ратников В.П. Подвижные игры. Учеб. пособие для студентов фак. Физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2008 г.
2. Блеер А.Н. и др. Терминология спорта: Толковый словарь – справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер/.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. - М. Мысль, 2006.

Интернет-ресурсы.

[http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru)- Библиотека портала

[http:// 21416 s 15.edusite.ru](http://21416.s15.edusite.ru) Раздел «ИКТ»

[http:// mamutkin.ucoz.ru](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения и знания)	Коды формируемых общих и профессиональных	Основные показатели оценки результата	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; <p>уметь</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<p>ОК 1. ОК 2. ОК 3. ОК 4. ОК 5. ОК 6. ОК 7. ОК 8. ОК 9. ОК 10. ОК 11. ОК 12. ОК 13.</p>	<p>Демонстрация понимания роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>- демонстрация знаний основ здорового образа жизни;</p> <p>- демонстрация умений использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко</p> <p>«хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибкой</p> <p>«удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в</p>	<p>Текущий контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивание практических умений по выполнению физических упражнений; - сдача нормативов; - оценивание индивидуальных творческих проектов; - устный опрос, беседа <p>Промежуточный контроль в форме зачета и дифференцированного зачета</p>

			<p>основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки «неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	
--	--	--	--	--