

Областное государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Ульяновский строительный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

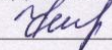
специальность 07.02.01 Архитектура
базовой подготовки

г. Ульяновск

2017


Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 07.02.01 Архитектура (базовая подготовка) (приказ Министерства образования и науки РФ № 850 от 28. 07. 2014 года)

РЕКОМЕНДОВАНА
на заседании ПЦК
общеобразовательных дисциплин
Председатель ПЦК

 С.А. Чигрина

Протокол № 1
от «04» сентября 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по учебной работе

 О.Г. Ганенков

« 6 » 09 20 14 г.

Организация-разработчик: ОГБПОУ УСК

Разработчики:

Ковалев Лев Леонардович – преподаватель ОГБПОУ УСК
Пастухов Владимир Сергеевич – преподаватель ОГБПОУ УСК
Кузьмин Анатолий Леонтьевич – преподаватель ОГБПОУ УСК



СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	29

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальностям и уровням обучения СПО, в рамках реализации ППССЗ.

1.2. Место дисциплины в структуре профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена

Обязательная часть циклов ППССЗ

ОГСЭ.00. Общий гуманитарный и социально-экономический цикл

ОГСЭ.04. Физическая культура

1.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Цель:

Формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно - биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Формируемые компетенции:

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 эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды, за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося	267
В том числе, обязательной аудиторной нагрузки обучающегося	178
Самостоятельная работа обучающегося	89

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	267
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе:	
теоретические занятия (лекции)	18
практические занятия	160
контрольные работы	-
курсовые работы	-
Самостоятельные работы обучающегося (всего)	89
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
III семестр		34+17вср	
Раздел 1. Личная и общественная гигиена	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - проводить процедуры закаливания воздухом - проводить процедуры закаливания водой - проводить процедуры закаливания солнцем - проводить профилактику травматизма и заболеваний средствами физической культуры знать: - гигиенические требования к проведению учебных занятий в спортивной одежде и обуви - требования к местам занятий - требования к спортивному инвентарю - требования к оборудованию - о вреде курения и употребления алкоголя и наркотиков	4	3
	Содержание учебного материала	4	
	1. Гигиеническое требование к организации и проведению учебных занятий в спортивной одежде и обуви, к местам занятий.	2	
	2. Гигиеническое требование к спортивному инвентарю и оборудованию. Гигиена сна. Вред курения и употребления алкоголя и наркотиков.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину знать: - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта	12+10вср	2

	- стартовый разгон - финиширование		
	Практические занятия	12	
ПЗ 1	Техника бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучить технику приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Техника метания в цель.	2	
ПЗ 2	Совершенствование техники низкого старта. Уметь правильно приземляться после прыжка с места, с ускоренного разбега. Знать, уметь технику метания с места, со скачка.	2	
ПЗ 3	Повторить технику низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Научиться метать с 3, 5 шагов разбега.	2	
ПЗ 4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Разучить как правильно подбирать разбег. Техника метания с разбега. Техника метания с полного разбега.	2	
ПЗ 5	Разучить технику бега по виражу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Научить метать гранату с места, со скачка, с разбега.	2	
ПЗ 6	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину.	2	
	Самостоятельная работа:	10	
	1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Гигиена сна», «Закаливание»	2	
	2. Подготовка докладов на тему «Вред курения, наркотиков и алкоголя»	2	
	3. Доклад на тему «Легкая атлетика в России»	2	
	4. Доклад на тему «Легкоатлеты в России»	2	
	5. Доклад на тему «Польза легкой атлетики»	2	
Раздел 3. Волейбол	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - применять технику приема и передачи мяча - принимать мяч - подавать мяч - передавать мяч в парах и тройках знать:	12+7вср	2

	<ul style="list-style-type: none"> - основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками - технику челночного бега - технику подачи «верхняя прямая» - технику приема, передачи мяча через сетку - технику нападающего удара - технику блокирования мяча 		
	Практические занятия	12	
	ПЗ 7 Научить стойкам в волейболе: основная, правосторонняя, левосторонняя. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками. Техника челночного бега 3*10	2	
	ПЗ 8 Совершенствование техники приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Уметь менять технику попеременной постановки рук: высоко, низко. Техника прыжков со скакалкой на месте, в движении	2	
	ПЗ 9 Совершенствование приема, передачи мяча в парах, тройках. Разучить технику подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2	
	ПЗ10 Техника приема, передачи мяча через сетку. Научить принимать мяч и делать передачу после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	ПЗ11 Совершенствование техники нападающего удара. Блокирование мяча. Техника приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.	2	
	ПЗ12 Повторить технику приема и передачи мяча, подачи. Тактическое взаимодействие в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа:	7	
	1. Доклад на тему «Волейбол в России»	2	
	2. Доклад на тему «Российские достижения в Волейболе»	2	
	3. Доклад на тему «Российские волейболисты»	2	
	4. Доклад на тему «Челночный бег»	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения 	4	2

	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска 		
	Практические занятия	4	
	ПЗ13 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стартовые упражнения с лыжами. Техника лыжных ходов.	2	
	ПЗ14 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	Зачет	2	
IV семестр		32+16вср	
Раздел 4. Лыжная подготовка	<p>Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9;</p> <p>В результате изучения темы обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска 	10+6вср	2
	Практические занятия	10	
	ПЗ15 Повторить технику поперечного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода (основной вариант). Повороты на лыжах «махом»	2	
	ПЗ16 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода.	2	

		Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.		
	ПЗ17	Изучение техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.	2	
	ПЗ18	Изучение техники торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Изучение и совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
	ПЗ19	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	Самостоятельная работа:		6	
		1. Доклад на тему «Развитие лыжного спорта в России»	2	
		2. Доклад на тему «Общие рекомендации к лыжной одежде»	2	
		3. Доклад на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»	2	
Раздел 5. Баскетбол	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - вести мяч правой рукой - вести мяч левой рукой - бросать мяч одной рукой от головы - передавать мяч знать: - технику ведения мяча правой и левой рукой - технику бросания мяча от головы - технику бросания с точки - технику игры в защите и нападении - технику бросания мяча после ведения - технику ведения в сочетании с броском в корзину		8+6всп	3
	Практические занятия		8	
	ПЗ20	Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2	
	ПЗ21	Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2	
	ПЗ22	Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2	
	ПЗ23	Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек.	2	

	Совершенствование техники бросания мяча. Совершенствование техники ведения мяча.		
	Самостоятельная работа	6	
	1. Доклад на тему «История баскетбола»	2	
	2. Доклад на тему «Баскетбол в России»	2	
	3. Доклад на тему «Игра в защите»	2	
Раздел 6. Туризм	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - укладывать рюкзак - транспортировать рюкзак - выбирать место и устанавливать палатку - разжигать костер - приготавливать пищу - преодолевать естественные препятствия знать: - задачи туризма - виды туризма - технику безопасности на природе - технику передвижения	4	2
	Содержание учебного материала:	4	
	1. Оздоровительное и оборонное значение туризма. Задачи. Виды. Способы преодоления естественных препятствий.	2	
	2. Охрана природы и соблюдение техники безопасности. Особенности приготовления пищи. Техника передвижения.	2	
Раздел 7. Легкая атлетика	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате освоения темы обучающийся должен уметь: - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину знать: - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции	8+4всп	2

	<ul style="list-style-type: none"> - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование 		
	Практические занятия	8	
	ПЗ24 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.	2	
	ПЗ25 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	ПЗ26 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	2	
	ПЗ27 Закрепление техники метания гранаты. Техника приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Техника метания в цель. Совершенствование техники бега на время.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Доклад на тему «История легкой атлетики»	2	
	2. Доклад на тему «Рекорды и рекордсмены легкой атлетики»	2	
	Зачет	2	
V семестр		32+16вср	
Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> - формировать и совершенствовать профессионально-прикладных умений и навыков; - повышать функциональную устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности. знать: <ul style="list-style-type: none"> - особенности информационного обеспечения деятельности; - характер основных рабочих движений; - особые внешние условия деятельности. 	4	3
	Содержание учебного материала	4	
	1. Термин «прикладность». Основное назначение ППФП. Задачи ППФП.	2	
	2. Характер основных рабочих движений. Особые внешние условия деятельности	2	
Раздел 9. Легкая атлетика	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен	12+8вср	2

	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование 		
Практические занятия		12	
ПЗ 28	Техника бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучить технику приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Техника метания в цель.	2	
ПЗ 29	Разучить технику низкого старта. Уметь правильно приземляться после прыжка с места, с ускоренного разбега. Знать, уметь технику метания с места, со скачка.	2	
ПЗ 30	Повторить технику низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Научиться метать с 3, 5 шагов разбега.	2	
ПЗ 31	Научить технике бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Разучить как правильно подбирать разбег. Техника метания с разбега	2	
ПЗ 32	Разучить технику бега по виражу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника бега на средние дистанции. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Научить метать гранату с места, со скачка, с разбега.	2	
ПЗ 33	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину.	2	
Самостоятельная работа:		8	
	1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП».	2	
	2. Подготовка докладов на тему «Средства и методические основы построения ППФП».	2	
	3. Доклад на тему «Легкоатлеты в России и зарубежом»	2	

	4. Доклад на тему «Метание гранаты».			
Раздел 10. Волейбол	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> - применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - применять технику приема и передачи мяча - принимать мяч - подавать мяч - передавать мяч в парах и тройках знать: <ul style="list-style-type: none"> - основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками - технику челночного бега - технику подачи «верхняя прямая» - технику приема, передачи мяча через сетку - технику нападающего удара - технику блокирования мяча 	12+8вср	2	
	Практические занятия	12		
	ПЗ34	Научить стойкам в волейболе: основная, правосторонняя, левосторонняя. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками. Техника челночного бега 3*10		2
	ПЗ35	Разучить технику приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Уметь менять технику попеременной постановки рук: высоко, низко. Техника прыжков со скакалкой на месте, в движении		2
	ПЗ36	Научить принимать, передавать мяч в парах, тройках. Разучить технику подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести		2
	ПЗ37	Техника приема, передачи мяча через сетку. Научить принимать мяч и делать передачу после подачи. Развитие навыков прыгучести		2
	ПЗ38	Разучить технику нападающего удара. Блокирование мяча. Техника приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения.		2
	ПЗ39	Повторить технику приема и передачи мяча, подачи. Тактическое взаимодействие в парах, тройках.		2
	Самостоятельная работа:	8		

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доклад на тему «Волейбол в России» 2. Доклад на тему «Российские достижения в Волейболе» 3. Доклад на тему «Российские волейболисты» 4. Доклад на тему «Волейбол зарубежом» 	2 2 2 2	
Раздел 11. Лыжная подготовка	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения знать: <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска 	2	2
	Практические занятия	2	
	ПЗ40 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стартовые упражнения с лыжами. Техника лыжных ходов.	2	
	Зачет	2	
VI семестр		30+15вср	
Раздел 12. Лыжная подготовка	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения знать: <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода 	12+6вср	

	<ul style="list-style-type: none"> - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска 		
	Практические занятия	12	
	ПЗ41 Разучить технику поперечного двухшажного хода.	2	
	ПЗ42 Техника одновременного одношажного хода (основной вариант). Повороты на лыжах «махом»	2	
	ПЗ43 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	ПЗ44 Изучение техники конькового хода. Совершенствование техники торможения. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.	2	
	ПЗ45 Изучение техники торможения и ее совершенствование. Совершенствование техники одношажного хода. Изучение и совершенствование техники спусков и подъемов. Развитие силовых качеств.	2	
	ПЗ46 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
	Самостоятельная работа:	6	
	1. Доклад на тему «История горнолыжного спорта»	2	
	2. Доклад на тему «Техники передвижения на лыжах»	2	
	3. Доклад на тему «Классические лыжные ходы»	2	
Раздел 13. Баскетбол	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: <ul style="list-style-type: none"> - вести мяч правой рукой - вести мяч левой рукой - бросать мяч одной рукой от головы - передавать мяч знать: <ul style="list-style-type: none"> - технику ведения мяча правой и левой рукой - технику бросания мяча от головы - технику бросания с точки - технику игры в защите и нападении 	8+4вср	3

	- технику бросания мяча после ведения - технику ведения в сочетании с броском в корзину		
	Практические занятия	8	
	ПЗ47 Обучение технике ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой.	2	
	ПЗ48 Обучение технике бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2	
	ПЗ49 Обучение технике игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление.	2	
	ПЗ50 Обучение технике передачи мяча. Закрепление техники броска с точек. Совершенствование техники передачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа	4	
	1. Доклад на тему «Общая физическая подготовка баскетболистов»	2	
	2. Доклад на тему «Правила игры в баскетбол»	2	
Раздел 14. Легкая атлетика	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате освоения темы обучающийся должен уметь: - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину знать: - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование	8+4всп	2
	Практические занятия	8	
	ПЗ51 Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега	2	
	ПЗ52 Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
	ПЗ53 Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие двигательных качеств.	2	

	ПЗ54	Закрепление техники метания гранаты. Техника приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Техника метания в цель. Совершенствование техники бега на время.	2	
	Самостоятельная работа		4	
		1. Доклад на тему «Выдающиеся спортсмены в легкой атлетике»	2	
		2. Доклад на тему «Проблемы легкой атлетики»	2	
	Зачет		2	
VII семестр			32+16вср	
Раздел 15. Профессионально-прикладная физическая подготовка	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - формировать и совершенствовать профессионально-прикладных умений и навыков; - повышать функциональную устойчивость организма к неблагоприятному воздействию факторов специфических условий трудовой деятельности; знать: - особенности информационного обеспечения деятельности; - характер основных рабочих движений; - особые внешние условия деятельности.		4	3
	Содержание учебного материала		4	
		1. Термин «прикладность». Основное назначение ППФП. Задачи ППФП. 2. Неблагоприятное воздействие факторов специфических условий трудовой деятельности; особые внешние условия деятельности.	2 2	
Раздел 16. Легкая атлетика	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину знать: - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта		12+8вср	2

	- стартовый разгон - финиширование		
	Практические занятия	12	
ПЗ 55	Техника бега по прямой: низкий старт; стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Разучить технику приземления в прыжках в длину способом «согнув ноги». Техника метания в цель.	2	
ПЗ 56	Разучить технику низкого старта. Уметь правильно приземляться после прыжка с места, с ускоренного разбега. Знать, уметь технику метания с места, со скачка.	2	
ПЗ 57	Повторить технику низкого старта. Пробегание отрезков с последующим финишированием. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с укороченного разбега. Научиться метать с 3, 5 шагов разбега.	2	
ПЗ 58	Научить технике бега на короткие дистанции: правильной работе рук и ног. Разучить, как правильно подбирать разбег. Техника метания с разбега. Техника бега на средние дистанции.	2	
ПЗ 59	Разучить технику бега по виражу. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника метания с полного разбега.	2	
ПЗ60	Сдача контрольных нормативов в беге на средние дистанции. Повторение техники прыжков в длину различными способами. Метание гранаты в цель и на длину.	2	
	Самостоятельная работа:	8	
	1. Подготовка рефератов и докладов на тему «Задачи, решаемые в процессе ППФП»	2	
	2. Подготовка докладов на тему «Средства и методические основы построения ППФП»	2	
	3. Доклад на тему «Легкая атлетика в России»	2	
	4. Доклад на тему «Легкоатлеты за рубежом»	2	
Раздел 17. Волейбол	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - применять основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - применять технику приема и передачи мяча - принимать мяч - подавать мяч - передавать мяч в парах и тройках	10+8вср	2

	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основную, правостороннюю и левостороннюю стойки в волейболе - технику приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками - технику челночного бега - технику подачи «верхняя прямая» - технику приема, передачи мяча через сетку - технику нападающего удара - технику блокирования мяча 		
	Практические занятия	10	
	ПЗ61 Научить стойкам в волейболе: основная, правосторонняя, левосторонняя. Техника приема и передачи мяча сверху, снизу, двумя руками. Техника челночного бега 3*10	2	
	ПЗ62 Разучить технику приема мяча сверху, снизу, двумя руками. Уметь менять технику попеременной постановки рук: высоко, низко. Техника прыжков со скакалкой на месте, в движении	2	
	ПЗ63 Научить принимать, передавать мяч в парах, тройках. Разучить технику подачи «верхняя прямая». Развитие навыков ловкости, быстроты, прыгучести	2	
	ПЗ64 Техника приема, передачи мяча через сетку. Научить принимать мяч и делать передачу после подачи. Развитие навыков прыгучести	2	
	ПЗ65 Разучить технику нападающего удара. Блокирование мяча. Техника приема мяча после подачи. Взаимодействие линии защиты и нападения. Техника приема и передачи мяча, подачи. Тактическое взаимодействие в парах, тройках.	2	
	Самостоятельная работа:	8	
	1. Доклад на тему «Волейбол в России»	2	
	2. Доклад на тему «Российские достижения в Волейболе»	2	
	3. Доклад на тему «Рекорды в волейболе»	2	
	4. Доклад на тему «Особенности приема и передачи мяча»	2	
Раздел 18. Лыжная подготовка	<p>Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9;</p> <p>В результате изучения темы обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения 	4	

	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска 		2
	Практические занятия	4	
	ПЗ66 Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Стартовые упражнения с лыжами. Техника лыжных ходов.	2	
	ПЗ67 Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости.	2	
Зачет		2	
VIII семестр		18+9вср	
Раздел 19. Лыжная подготовка	<p>Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9;</p> <p>В результате изучения темы обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять технику поперечного двухшажного хода - применять технику одновременного одношажного хода - применять технику конькового хода - применять технику поворотов - применять технику торможения <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику поперечного двухшажного хода - технику одновременного одношажного хода - технику конькового хода - технику поворотов - технику торможения - технику поворота на лыжах «махом» - технику подъема и спуска 	6+6вср	
	Практические занятия	6	
	ПЗ68 Разучить технику поперечного двухшажного хода.	2	
	ПЗ69 Техника одновременного одношажного хода (основной вариант). Повороты на лыжах «махом». Изучение техники конькового хода. Совершенствование техники	2	

		торможения. Совершенствование техники конькового хода. Развитие выносливости.		
	ПЗ70	Совершенствование техники поперечного двухшажного и одношажного хода. Совершенствование техники поворотов. Развитие выносливости. Изучение техники торможения и ее совершенствование.	2	
	Самостоятельная работа:		6	
		1. Доклад на тему «Простейшие правила и гигиенические требования к занятиям на лыжах»	2	
		2. Доклад на тему «История горнолыжного спорта»	2	
		3. Доклад на тему «Техники передвижения на лыжах»	2	
Раздел 20. Баскетбол	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен уметь: - вести мяч правой рукой - вести мяч левой рукой - бросать мяч одной рукой от головы - передавать мяч знать: - технику ведения мяча правой и левой рукой - технику бросания мяча от головы - технику бросания с точки - технику игры в защите и нападении - технику бросания мяча после ведения - технику ведения в сочетании с броском в корзину		4+2всп	3
	Практические занятия		4	
	ПЗ71	Совершенствование техники ведения мяча правой рукой. Обучение технике ведения мяча левой рукой. Совершенствование техники бросания мяча одной рукой от головы. Закрепление техники бросания мяча одной рукой от головы.	2	
	ПЗ72	Совершенствование техники игры в защите. Обучение технике ведения мяча и ее закрепление. Совершенствование техники передачи мяча. Закрепление техники броска с точек.	2	
	Самостоятельная работа:		2	
		1. Доклад на тему «Броски с точек»	2	
Раздел 21. Туризм	Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9; В результате изучения темы обучающийся должен		4	2

	<p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укладывать рюкзак - транспортировать рюкзак - выбирать место и устанавливать палатку - разжигать костер - приготавливать пищу - преодолевать естественные препятствия <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - задачи туризма - виды туризма - технику безопасности на природе - технику передвижения 		
	Содержание учебного материала:	4	
	1. Оздоровительное и оборонное значение туризма. Задачи. Виды. Охрана. Природа и соблюдение техники безопасности.	2	
	2. Охрана природы и соблюдение техники безопасности. Особенности приготовления пищи. Техника передвижения.	2	
Раздел 22. Легкая атлетика	<p>Формируемые компетенции ОК 1 – ОК 9;</p> <p>В результате освоения темы обучающийся должен</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные техники при беге - применять различные техники метания гранаты - использовать различные техники прыжка в длину <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику бега на длинные дистанции - технику бега на короткие дистанции - технику бега на средние дистанции - технику метания гранаты - технику прыжков в длину - технику низкого старта - стартовый разгон - финиширование 	2+1вср	
	Практические занятия	2	2

	ПЗ73	Совершенствование техники бега на короткие дистанции и средние дистанции. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. Развитие двигательных качеств.	2	
	Самостоятельная работа:		1	
	1.	Доклад на тему «Развитие выносливости»	1	
Итоговая аттестация: дифференцированный зачёт			2	
Максимальная учебная нагрузка			267	
Обязательная аудиторная учебная нагрузка			178	
Самостоятельная работа обучающихся			89	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимуму материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжной базы.

Оборудование залов: гимнастические скамейки, шведские стенки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, тренажеры, гимнастические маты, футбольные ворота.

Технические средства обучения: волейбольные, футбольные, баскетбольные мячи, лыжный инвентарь, гранаты для метания, эстафетная палочка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

Учебные пособия:

1. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие.-М.: Изд-во РУДН, 2014
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. -М.: Изд-во Феникс, 2016
3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфенков В.В. Научно практические и методические основы физического воспитания: учебное пособие.-М.: Изд-во Советский Спорт, 2012
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.:АО "Аспект Пресс",2014
5. Кабачков В.А.: Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи. - М.: Советский спорт, 2010
Кузьменко Г.А.: Методики развития социального, эмоционального и практического интеллекта юного спортсмена в системе значимых качеств личности. - М.: Советский спорт, 2010
6. Лаптев А.П., Полиевский С.А., Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры.-М.:ФиС,2010
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.: ФиС,1991
8. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. - М.: Академия, 2010
Никитушкин В.Г.: Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физическая культура, 2010
9. Приказ Минобразования России "Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях

начального, среднего и высшего профессионального образования"
от 01.12.99 N 1025

10. Реабилитация здоровья студентов средствами физической культуры: Учебное пособие/ Волков В.Ю., Волкова Л.М., СПб.гос.техн.ун-т. Санкт-Петербург, 1998. - 97 с
11. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 N 80-ФЗ
12. Физическая культура студента. Учебник для студентов вузов. /Под общ.ред. В.И. Ильинича-М.: Гардарики, 1999
13. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ.ред. Волковой Л.М., Половникова П.В.: СПбГТУ, СПб, 1998

Интернет – ресурсы:

1. [http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/1](http://www.fizkult-ura.ru/sci/physical_culture/)
2. <http://fizkultura-na5.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения учебных занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины студент должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практические задания по работе с информацией - домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p><u>Оценка</u> подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах, за каждую выполненную работу на основе которых выставляется итоговая отметка; - тестирование в контрольных точках <p>Лёгкая атлетика</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> бег на короткие, средние, длинные дистанции; прыжки в длину <p>Оценка самостоятельного проведения</p>

<p>Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать искусственные и естественные препятствие с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; - выполнять контрольные нормативы. <p>Предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами легкой атлетики</p> <p>Спортивные игры. Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование) Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка выполнения студентом функций судьи. Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Аэробика (девушки) Оценка техники выполнения комбинаций и связок. Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши) Оценка техники выполнения упражнений на тренажерах, комплексов с отягощениями, самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия.</p> <p>Лыжная подготовка. Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>Конькобежная подготовка. Оценка техники бега по повороту, стартового разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учета времени.</p> <p>Кроссовая подготовка. Оценка техники пробегания дистанции до 5 км без учета времени.</p> <p>Плавание. Оценка техники плавания способом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кроль на спине - кроль на груди - брасс. <p>Оценка техники:</p>
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - старта из воды - стартового прыжка с тумбочки - поворотов. <p>Плавание избранным способом дистанции 400 м без учета времени.</p> <p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.</p> <p>Для этого организуется тестирование в контрольных точках:</p> <p>На входе – начало учебного семестра, На выходе – в конце учебного года, семестра, в конце темы программы.</p> <p>Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальностей/профессий.</p> <p>Для оценки военно-прикладной физической подготовки проводится оценка техники изученных двигательных действий отдельно по видам подготовки: строевой, физической, огневой. Проводится оценка уровня развития выносливости и силовых способностей по приросту к исходным показателям</p>
--	--

Разработчики:

Преподаватель ОГБПОУ УСК _____ Лев Леонардович Ковалев

Преподаватель ОГБПОУ УСК _____ Владимир Сергеевич Пастухов

Преподаватель ОГБПОУ УСК _____ Анатолий Леонтьевич Кузьмин