МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯСТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Железноводский художественно-строительный техникум имени казачьего генерала В.П. Бондарева.

Рабочая программа

дисциплины **ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
(наименование дисциплины)
для специальности **Мастер столярно-плотничных и паркетных работ**

(наименование специальности)

08.01.05
(код специальности)

Технический профиль

г. Железноводск
2020

ОДОБРЕНА
МО общеобразовательных дисциплин
(наименование комиссии)
08.01.05
(код специальности)

Протокол №1 от 31.08.2020г.
Председатель МО
_____ /Туголукова И.Г./
(подпись) (Ф.И.О.)

Составлена в соответствии с Государственными требованиями к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности **08.01.05**
(код специальности)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по учебной работе
_____ / Дергачева Н.В./

УТВЕРЖДЕНО
Директор Железноводского художественно – строительного техникума
_____ Васин Ю.А.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) № 1564 от 09.12.2016 г. по специальности среднего профессионального образования **08.01.05 Мастер столярно-плотничных и паркетных работ**

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ……..….. 5

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ……...…. 6

Тематические планы и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для 1,2, 3 курсов……. 7

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ…….. 27

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ…… 28

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 в соответствии с ФГОС СПО по специальности ***08.01.05*** **Мастер столярно-плотничных и паркетных работ**

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в правовой и соревновательной деятельности, готовность выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приёмы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
- средства профилактики перенапряжения.

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы общих компетенций.

Перечень общих компетенций, элементы которых

формируются в рамках дисциплины «Физическая культура»

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
ОК 2.	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.
ОК 3.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 5.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.
ОК 7.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.
ОК 9.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.
ОК 11.	Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	241
Самостоятельная работа	
Объем образовательной программы	241
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы (если предусмотрено)	
практические занятия (если предусмотрено)	241
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	
контрольная работа	
Промежуточная аттестация проводится в форме зачёта	

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Специальность: ***08.01.05*** **Мастер столярно-плотничных и паркетных работ**

№	Наименование тем	1 курс семестр		II курс, семестр		III курс, семестр		
		1	2	3	4	5	6	Итого
I.	I.Теоретическая часть							
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	1	1	1	1	1	6
II.	II. Практическая часть							
1	Лёгкая атлетика	9	9	5	5	5	5	38
2	Виды спорта по выбору. Настольный теннис	4	4	4	3	5	4	24
3	Гимнастика	6	6	4	3	3	4	24
4	Спортивные игры по выбору. Волейбол	6	9	4	4	5	6	34
5	Спортивные игры по выбору. Баскетбол	8	9	5	4	5	6	37
6	Спортивные игры по выбору. Футбол	8	10	5	4	5	7	39
7	Выполнение нормативов	8	8	5	4	4	4	33
8	Вид аттестации (Зачет, дифференцированный	1 З	1 З	1 З	1 З	1 З	1 З	6 З

	зачет) час.							
	Всего занятий	**51**	**57**	**34**	**29**	**34**	**38**	**241**
	Всего часов	**108**		**63**		**72**		**241**
	Максимальная нагрузка	51	57	34	29	34	38	241
	Обязательная нагрузка	51	57	34	29	34	38	241

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Специальность: *08.01.05* Мастер столярно-плотничных и паркетных работ

№ п/п	**Наименование тем**	**I курс**		**Итого**
		1семестр	**2семестр**	
	I. Теоретическая часть			
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Профессионально-прикладная и физическая подготовка.	**1**	**1**	**2**
	II. Практическая часть			
1	Лёгкая атлетика.	9	9	18
2	Виды спорта по выбору. Настольный теннис	4	4	8
3	Гимнастика	6	6	12
4	Спортивные игры по выбору. Волейбол	6	9	15
5	Спортивные игры по выбору. Баскетбол	8	9	17
6	Спортивные игры по выбору. Футбол	8	10	18
7	Выполнение нормативов	8	8	16
8	Вид аттестации (Зачет) час	1 3	1 3	2 3
	Всего занятий (часов)	**51**	**57**	**108**
	Всего часов за учебный год	**108**		**108**
	Максимальная нагрузка	51	57	108
	Обязательная нагрузка	51	57	108

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Специальность: *08.01.05* Мастер столярно-плотничных и паркетных работ

№ п/п	Наименование тем	II курс		Итого
		3семестр	4семестр	
	I. Теоретическая часть			
1	Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.	1	1	**2**
	II. Практическая часть			
1	Лёгкая атлетика.	5	5	10
2	Виды спорта по выбору. Настольный теннис	4	3	7
3	Гимнастика	4	3	7
4	Спортивные игры по выбору. Волейбол	4	4	8
5	Спортивные игры по выбору. Баскетбол	5	4	9
6	Спортивные игры по выбору. Футбол	5	4	9
7	Выполнение нормативов	5	4	9
8	Вид аттестации (Зачет) час	1 3	1 3	2 3
	Всего занятий (часов)	**34**	**29**	**63**
	Всего часов за учебный год	**63**		**63**
	Максимальная нагрузка	34	29	63
	Обязательная нагрузка	34	29	63

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Специальность: *08.01.05* Мастер столярно-плотничных и паркетных работ

№ п/п	Наименование тем	III курс		Итого
		3семестр	4семестр	
	I. Теоретическая часть			
1	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	1	**2**
	II. Практическая часть			
1	Лёгкая атлетика.	5	5	10
2	Виды спорта по выбору. Настольный теннис	5	4	9
3	Гимнастика	3	4	7
4	Спортивные игры по выбору. Волейбол	5	6	11
5	Спортивные игры по выбору. Баскетбол	5	6	11
6	Спортивные игры по выбору. Футбол	5	7	12
7	Выполнение нормативов	4	4	8
8	Вид аттестации (Зачет) час	1 3	1 3	2 3
	Всего занятий (часов)	**34**	**38**	**72**
	Всего часов за учебный год	**72**		**72**
	Максимальная нагрузка	34	38	72
	Обязательная нагрузка	34	38	72

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для 1курса.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	**Теоретическая часть**	**2**	
Тема 1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке. Профессионально-прикладная и физическая подготовка.	2	
Раздел 2.	**Практическая подготовка**		
Тема 1. **Лёгкая атлетика**	Содержание учебного материала	**18**	
	1 ***Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.*** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Легкая атлетика: низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4 х 400 м; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Кроссовая подготовка: высокий старт, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.		1,2,3
	1. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции – 100м.(: низкий старт, стартовый разгон)	2	
	2. Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции эстафетный бег 4х100 м,	2	
	3. Совершенствование и закрепление техники прыжков в длину с места. Техника отталкивания, движения в полетной фазе, приземление	2	
	4. Совершенствование и закрепление техники прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	5. Совершенствование и закрепление техники прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»	2	

		6. Совершенствование и закрепление эстафетного бега 4 х 400 м	2	
		7. Совершенствование и закрепление метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)**.**	2	
		8. Совершенствование и закрепление высокого старта, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2	
		9. Совершенствование и закрепление - подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки,	2	
Тема 2. **Виды спорта по выбору.** **Настольный теннис**	Содержание учебного материала		**8**	
	2	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки скоростно-силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Развивает абсолютную и относительную скоростно-силовые качества. Техника безопасности во время занятий.		
		10. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	1	
		11. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.	1	
		12. Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.	1	
		13. Совершенствование техники и тактики во время игры	5	
Тема 3. **Гимнастика**	Содержание учебного материала		**12**	
	3	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.		1,2,3

		Строевая подготовка.		
		14. Разучивание комплексов ОРУ в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	3	
		15. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание	2	
		16. Разучивание упражнений для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
		17. Совершенствование упражнений в висе и упоре, упражнения у гимнастической стенки).	2	
		18. Совершенствование строевой подготовки:. повороты, перестроение, перемена движения	2	
Тема 4. **Спортивные игры по выбору.** **Волейбол**	Содержание учебного материала		**15**	
	4	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		1,2,3
		19. Правила игры. Техника безопасности игры. Повторение и закрепление - сходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар,	1	
		20. Совершенствование и закрепление техники прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, Техника безопасности игры	1	
		21. Совершенствование и закрепление техники приема мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом на бедро и спину	1	
		22. Совершенствование и закрепление техники приема мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе	2	

		23. Совершенствование и закрепление ,блокировка мяча	2	
		24. Совершенствование и закрепление- игра по упрощенным правилам волейбола.	3	
		25. Игра по правилам и с судейством.	5	
Тема 5. **Спортивные игры по выбору.** **Баскетбол**	Содержание учебного материала		**17**	
	5	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), техника защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		1,2,3
		26. Правила игры. Техника безопасности игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
		27. Совершенствование и закрепление Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком),	2	
		28. Совершенствование и закрепление техники выполнения вырывание и выбивание (приемы овладения мячом)	2	
		29. Совершенствование и закрепление техники защиты — перехват, приемы применяемые против броска, накрывание.	2	
		30. Совершенствование и закрепление тактики нападения, тактика защиты.	2	
		31. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
		32. Игра по правилам и с судейством	6	
Тема 7. **Спортивные игры по выбору.** **Футбол**	Содержание учебного материала		**18**	
	6	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		1,2,3

	33. Правила игры. Техника безопасности игры.	2	
	34. Совершенствование и закрепление ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
	35. Совершенствование и закрепление удары головой на месте и в прыжке,	2	
	36. Совершенствование и закрепление обманных движений	2	
	37. Совершенствование и закрепление техники игры вратаря	2	
	38. Совершенствование и закрепление тактики защиты, тактики нападения	2	
	39. Совершенствование и закрепление, игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	2	
	40. Закрепление, правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам с судейством	4	
Тема 9. **Выполнение нормативов**	Содержание учебного материала	**16**	
	7 Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знакомство с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2018-2021 гг для 4-5-6 ступени.		1,2,3
	41. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), Бег на 100 м (сек.),	2	
	42. Выполнение контрольного теста: подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) – юноши; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)- девушки	2	
	43. Выполнение контрольного теста: поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	2	

	44. Выполнение контрольного теста: метание спортивного снаряда весом 700 г- юноши, весом 500 г - девушки	3	
	45. Выполнение контрольного теста: челночный бег 3х10 м, с, 6-минутный бег, м	2	
	46. Выполнение контрольного теста: приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге), поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	2	
	47. Выполнение контрольного теста: бег 2000м – девушки, 3000м- юноши	3	
Тема 10. **Вид аттестации**	Зачет- 1,2 семестр	**2**	
	Практические занятия **Всего:**	**108** **108**	

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.

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для 2 курса.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	**Теоретическая часть**	**2**	
Тема 1.	Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни.	2	
Раздел 2.	**Практическая подготовка**		
Тема 1. **Лёгкая атлетика**	Содержание учебного материала	**10**	
	1 ***Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.*** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Легкая атлетика: низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4 х 400 м; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Кроссовая подготовка: высокий старт, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.		1,2,3
	48. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции – 100м.(: низкий старт, стартовый разгон)	2	
	49. Совершенствование и закрепление техники прыжков в длину с места и в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	50. Совершенствование и закрепление техники прыжков в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы»	2	
	51. Совершенствование и закрепление метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)**.**	2	
	52. Совершенствование и закрепление высокого старта, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2	

Тема 2. **Виды спорта по выбору.** **Настольный теннис**	Содержание учебного материала		**7**	
	2	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки скоростно-силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Развивает абсолютную и относительную скоростно-силовые качества. Техника безопасности во время занятий.		
	53. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки		1	
	54. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.		1	
	55. Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.		1	
	56. Совершенствование техники и тактики во время игры		4	
Тема 3. **Гимнастика**	Содержание учебного материала		**7**	
	3	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Строевая подготовка.		1,2,3
	57. Разучивание комплексов ОРУ в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).		1	
	58. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание		2	

		59. Разучивание упражнений для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
		60. Совершенствование упражнений в висе и упоре, упражнения у гимнастической стенки).	1	
		61. Совершенствование строевой подготовки:. повороты, перестроение, перемена движения	1	
Тема 4. **Спортивные игры по выбору.** **Волейбол**	Содержание учебного материала		**8**	
	4	Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		1,2,3
		62. Правила игры. Техника безопасности игры. Повторение и закрепление - сходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар,	2	
		63. Совершенствование и закрепление ,блокировка мяча	2	
		64. Совершенствование и закрепление- игра по упрощенным правилам волейбола.	2	
		65. Игра по правилам и с судейством.	2	
Тема 5. **Спортивные игры по выбору.** **Баскетбол**	Содержание учебного материала		**8**	
	5	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), техника защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		1,2,3
		66. Правила игры. Техника безопасности игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
		67. Совершенствование и закрепление тактики нападения, тактика защиты.	2	
		68. Игра по правилам и с судейством	5	

Тема 7. **Спортивные игры по выбору.** **Футбол**	Содержание учебного материала		**9**	
	6	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		1,2,3
	69. Правила игры. Техника безопасности игры.		1	
	70. Совершенствование и закрепление ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги		1	
	71. Совершенствование и закрепление удары головой на месте и в прыжке,		1	
	72. Совершенствование и закрепление техники игры вратаря		1	
	73. Совершенствование и закрепление тактики защиты, тактики нападения		1	
	74. Закрепление, правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам с судейством		4	
Тема 9. **Выполнение нормативов**	Содержание учебного материала		**9**	
	7	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знакомство с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2018-2021 гг для 4-5-6 ступени.		1,2,3
	75. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), Бег на 100 м (сек.), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) – юноши; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)		2	
	76. Выполнение контрольного теста: или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)- девушки, поднимание туловища из положения лежа на спине		1	

	(кол-во раз 1 мин.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)		
	77. Выполнение контрольного теста: метание спортивного снаряда весом 700 г- юноши, весом 500 г - девушки , челночный бег 3х10 м, с,	2	
	78. Выполнение контрольного теста: приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге), поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) , 6-минутный бег, м	2	
	79. Выполнение контрольного теста: бег 2000м – девушки, 3000м- юноши	2	
Тема 10. **Вид аттестации**	Зачет-3,4 семестры	**2**	
	Практические занятия **Всего:**	**63** **63**	

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.

2.4. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для 3 курса.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1.	**Теоретическая часть**	**2**	
Тема 1.	Методы повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности. Оздоровительные системы физического воспитания.	2	
Раздел 2.	**Практическая подготовка**		
Тема 1. **Лёгкая атлетика**	Содержание учебного материала	**10**	
	1 ***Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.*** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья, способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления. Легкая атлетика: низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м, эстафетный бег 4х100 м, 4 х 400 м; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Кроссовая подготовка: высокий старт, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки.		1,2,3
	80. Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование и закрепление техники бега на короткие дистанции – 100м.(: низкий старт, стартовый разгон)	2	
	81. Совершенствование и закрепление техники прыжков в длину с места и в длину с разбега способом «согнув ноги», закрепление метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши)**.**	2	
	82. Совершенствование и закрепление высокого старта, равномерный бег на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши),	2	

		83. Совершенствование и закрепление - подвижные игры с элементами лёгкой атлетики и кроссовой подготовки,	4	
Тема 2. **Виды спорта по выбору.** **Настольный теннис**	Содержание учебного материала		**9**	
	2	Решает задачи коррекции фигуры, дифференцировки скоростно-силовых характеристик движений, совершенствует регуляцию мышечного тонуса. Развивает абсолютную и относительную скоростно-силовые качества. Техника безопасности во время занятий.		
		84. Отработка правосторонней стойки игрока, левосторонней стойки игрока, перемещение. Выполнение европейского и азиатского способов держания ракетки	1	
		85. Отработка передвижения приставными ногами, скрестными, переступанием.	1	
		86. Отработка подачи мяча откидкой, маятником. Выполнение подрезки справа, слева.	1	
		87. Совершенствование техники и тактики во время игры	6	
Тема 3. **Гимнастика**	Содержание учебного материала		**7**	
	3	Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление.Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Строевая подготовка.		1,2,3
		88. Разучивание комплексов ОРУ в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки).	1	

	89. Разучивание упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание	2	
	90. Разучивание упражнений для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики	2	
	91. Совершенствование упражнений в висе и упоре, упражнения у гимнастической стенки), строевой подготовки:. повороты, перестроение, перемена движения	2	
Тема 4. **Спортивные игры по выбору.** **Волейбол**	Содержание учебного материала	**11**	
	4 Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди—животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам		1,2,3
	92. Правила игры. Техника безопасности игры. Повторение и закрепление - сходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар,	2	
	93. Совершенствование и закрепление ,блокировка мяча	2	
	94. Игра по правилам и с судейством.	7	
Тема 5. **Спортивные игры по выбору.** **Баскетбол**	Содержание учебного материала	**11**	
	5 Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), техника защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам		1,2,3
	95. Правила игры. Техника безопасности игры. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	
	96. Совершенствование и закрепление техники защиты — перехват, приемы применяемые против броска, накрывание.	2	
	97. Совершенствование и закрепление тактики нападения, тактика защиты.	2	

		98. Игра по правилам и с судейством	5	
Тема 7. **Спортивные игры по выбору.** **Футбол**	Содержание учебного материала		**12**	
	6	Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам		1,2,3
		99. Правила игры. Техника безопасности игры.	1	
		100. Совершенствование и закрепление ударов по летящему мячу средней частью подъема ноги	2	
		101. Совершенствование и закрепление удары головой на месте и в прыжке,	2	
		102. Совершенствование и закрепление тактики защиты, тактики нападения	2	
		103. Закрепление, правила игры. Техника безопасности игры. Игра по правилам с судейством	5	
Тема 9. **Выполнение нормативов**	Содержание учебного материала		**8**	
	7	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знакомство с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 2018-2021 гг для 4-5-6 ступени.		1,2,3
		104. Выполнение контрольного теста: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), Бег на 100 м (сек.), подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) – юноши; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)- девушки	2	
		105. Выполнение контрольного теста: поднимание туловища из положения лежа	2	

	на спине (кол-во раз 1 мин.), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) метание спортивного снаряда весом 700 г- юноши, весом 500 г - девушки		
	106. Выполнение контрольного теста: челночный бег 3х10 м, с, 6-минутный бег, м: приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге), поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	2	
	107. Выполнение контрольного теста: бег 2000м – девушки, 3000м- юноши	2	
Тема 10. **Вид аттестации**	Дифференцированный зачет-5,6 семестры	**2**	
	Практические занятия **Всего:**	**72** **72**	

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

Реализация программы дисциплины требует наличие спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного зала: козел, конь для опорных прыжков, гимнастические маты, мячи для баскетбола, футбола, волейбола, скакалки.

Технические средства обучения:

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. – 304 с.
2. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич и др – 10-е изд., стер – М.: Академия, 2011г. – 176 с.
3. Решетников Н. В., Кислицин Ю. Л. Физическая культура: Учеб. пособие для СПО – М., 2015.
4. Сальникова А. Физическая культура: Конспект лекций. – М., 2015.
5. Спортивные игры. / Высшее профессиональное образование. / Изд. «Феникс», 2014.;
6. Физическая культура. Конспект лекций А. Сальников (2015г.);

Дополнительные источники.

1. В.И. Лях Физическая культура 10-11 кл. М. Просвещение 2013г.
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, 2016.

Интернет-ресурсы.

http:// www.edu.ru- Библиотека портала

http:// 21416 s 15.edusite.ru Раздел «ИКТ»

http:// mamutkin.ucoz.ru- Раздел «Электронные учебники»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Должен уметь: - использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. **Должен знать:** - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	**Текущий контроль:** практические занятия; внеаудиторная самостоятельная работа. **Промежуточный контроль:** практические занятия. **Итоговый контроль:** Дифференцированный зачет.