

Министерство образования, науки и молодёжной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура
для специальности СПО**

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

РАССМОТРЕНО

на заседании учебно-методического
объединения гуманитарного профиля
«д» 06 2022г.

Руководитель



 О.М.Гребенштейн

УТВЕРЖДАЮ

директор ГБПОУ КК АТАТС

« 3 » 06 2022г.

В.А.Шульга

Рассмотрена

на заседании педагогического совета
протокол № 12 от 3.06 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования. Рабочая программа разработана с учетом требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (утв. приказом Министерства образования и науки РФ № 376 от 22.04.2014г., зарегистрирован Министерством юстиции рег. № 32499 от 29.05.2014г.), укрупненная группа специальностей 23.00.00. Техника и технологии наземного транспорта.

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Апшеронский техникум автомобильного транспорта и сервиса»

Разработчик:

Беляевская О.В.



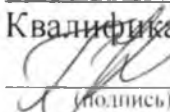
преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

Рецензенты:

Ковалева
Т.М.

преподаватель ГБПОУ КК
АТАТС

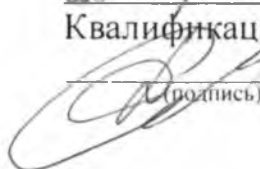
Квалификация по диплому:


(подпись)

Русаков С.П.

преподаватель
метод.-метод.

Квалификация по диплому:


(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Паспорт программы учебной дисциплины	4
2. Структура и содержание учебной дисциплины	5
3. Условия реализации учебной дисциплины	20
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
5. Перспективно – тематический план.	22

1. Паспорт программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам), укрупненная группа 23.00.00 Техника и технологии наземного транспорта.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины:

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

- использовать физкультурно - оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

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

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

- основы здорового образа жизни.

1.4. Количество часов на освоение программы по данной дисциплине:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки—168 часов;

- самостоятельной работы обучающихся -168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

2.1.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
В том числе:	
практические занятия	166
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация – в форме дифференцированного зачёта	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем.	Содержание учебной дисциплины: практические занятия, самостоятельные работы.	Объём часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		6	
1.1 Тема Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	5	
	1. Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями . Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Доклад на тему «Физическая культура в обеспечении здоровья – 2ч 2. Поиск информации в сети интернет по теме: «Спорт и здоровье» - 2ч.	4	
Раздел 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями		9	

2.1 Тема Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие №1 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления.	2	
	Практическое занятие № 2 Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Тесты для определения оптимальной индивидуальной физической нагрузки – 2ч. 2. Сообщение «Основные признаки утомления»- 2ч	4	
Тема 2.2. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 3 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс по ЛФК для опорно-двигательного аппарата – 2ч	2	
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		60	
3.1 Тема Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала	13	
	Практические занятия:	7	
	Практическое занятие №4 Совершенствование техники спринтерского бега. техники низкого старта.	7	
	Практическое занятие №5 Совершенствование техники спринтерского бега. техники низкого старта.		
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Финальное усилие		
	Практическое занятие № 7 Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Финальное усилие		
	Практическое занятие № 8 Бег с низкого старта 30 – 60 метров. Низкий старт – бег		

	100 метров – на результат.		
	Практическое занятие № 9 Совершенствование техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег – на оценку		
	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег – на оценку		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Сообщение: «Гигиенические средства оздоровления» – 2ч. 2. Составление комплекса по ЛФК для опорно-двигательного аппарата – 2ч 3. Беседа: О вреде и профилактике курения и наркомании, алкоголизма – 2ч.	6	
3.2 Тема	Содержание учебного материала	4	
Совершенствование техники длительного бега	Практические занятия:	4	
	Практическое занятие № 11 Совершенствование техники длительного бега до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки). Техника высокого старта.	4	
	Практическое занятие № 12 Совершенствование техники длительного бега до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки). Техника высокого старта.		
	Практическое занятие № 13 Совершенствование техники бега на 3000 м (юноши) 2000 м.(девушки) с высокого старта.		
	Практическое занятие № 14 Совершенствование техники бега на 3000 м (юноши) 2000 м.(девушки) с высокого старта.		
3.3 Тема	Содержание учебного материала	10	
Совершенствование техники прыжков	Практическое занятие № 15 Совершенствование техники прыжка в длину с места	6	
	Практическое занятие № 16 Совершенствование техники прыжка в длину с места на оценку.		
	Практическое задание № 17 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»		
	Практическое задание № 18 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку.		
	Практическое занятие № 19 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания», «ножницы».		
	Практическое занятие № 20 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания», «ножницы»-на оценку.		

	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс упражнений гимнастики – 2ч. 2. Составить комплекс упражнений по ЛФК для коррекции зрения – 2ч.	4	
3.4 Тема Совершенствование техники метания на дальность и в цель.	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие № 21. Совершенствование техники метания мяча 150 г. с 4-5шагов. с полного разбега на дальность и заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	6	
	Практическое занятие № 22. Совершенствование техники метания мяча 150 г. с 4-5шагов. с полного разбега на дальность и заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		
	Практическое занятие № 23. Совершенствование техники метания гранаты 500-700 гр. на дальность и заданное расстояние. в горизонтальную и вертикальную цель.		
	Практическое занятие № 24. Совершенствование техники метания гранаты 500-700 гр. из различных положений. и по движущейся цели.		
	Практическое занятие № 25. Совершенствование техники метания гранаты 500-700 гр. из различных положений. и по движущейся цели.		
	Практическое занятие № 26 Метание на дальность набивного мяча из разных и.п. положений - на оценку.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс упражнений по производственной гимнастике – 2ч. 2. Составить комплекс упражнений для профилактики профзаболеваний – 2ч.	4	
3.5 Тема Развитие выносливости	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 27. Длительный бег до 25 мин.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Сообщение: «Выносливость» – 2ч..	2	
3.6 Тема Развитие скоростно-силовых способностей.	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 28. Совершенствование бега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, в парах.	3	
	Практическое занятие № 29. Совершенствование бега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, в парах.		
	Практическое занятие № 30. Совершенствование прыжковых упражнений – многоскоки, прыжки через скакалку. через препятствия.		
3.7 Тема Развитие	Содержание учебного материала	5	

координационных способностей	Практическое занятие № 31. Совершенствование челночного бега 3x10, 3x15.	5	
	Практическое занятие № 32. Челночный бег 3x10, 3x15. Зачет.		
	Практическое занятие № 33 Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой – на оценку.		
	Практическое занятие № 34 Изучение акробатических комбинаций.		
	Практическое занятие № 35 Совершенствование акробатических упражнений. Акробатическая комбинация – на оценку.		
3.8.Тема Освоение и совершенствование акробатических упражнений	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 36 Освоение техники длинного кувырка через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках с помощью. кувырок назад через стойку на руках.	3	
	Практическое занятие № 37 Освоение техники длинного кувырка через препятствие на высоте 90 см., стойка на руках с помощью. кувырок назад через стойку на руках – на оценку.		
	Практическое занятие № 38 Совершенствование техники переворота боком: прыжка в глубину, высоту 150-180 см.		
3.9.Тема Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие № 39 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	
	Практическое занятие № 40 Изучение основных приемов массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении.		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Сообщение на тему: «О вреде и профилактике курения» - 2ч 2. Сообщение на тему: «О вреде и профилактике алкоголизма» - 2ч 3. Сообщение на тему: «О вреде и профилактике наркомании» - 2ч	6	
3.10 Тема Совершенствование организаторских умений	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие № 41. Совершенствование организаторских умений. Обязанности судей по легкой атлетике.	1	
Раздел 4.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.		12	
4.1Тема Диагностика и	Содержание учебного материала	6	

самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	Практическое занятие № 4.2 Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. . Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	1	2
	Практическое занятие № 4.3. Методы диагностики и самодиагностики состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Беседа на тему : «Символика Олимпийских игр» - 2ч. Составить комплекс упражнений по ЛФК для коррекции зрения – 2ч	4	
4.2 Тема Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 4.4. Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Беседа на тему:«История развития Олимпийского движения» - 2ч.	2	
4.3 Тема Самоконтроль.	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 4.5 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки .	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад «Гигиенические средства оздоровления» - 2ч		
Раздел 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		8	
5.1 Тема Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности	Содержание учебного материала	8	
	Практическое занятие № 46 Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.	2	
	Практическое занятие № 47 Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности		

	работоспособности.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Закаливание» -2ч Сообщение: «Личная гигиена»- 2ч Сообщение: «Гидропроцедуры, обливание, обтирание» -2ч	6	
Раздел 6. Гимнастика		34	
6.1 Тема Совершенствование строевых упражнений	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 48. Повторение пройденного материала в предыдущих классах: перестроение, выполнение команд, размыкание, смыкание.	2	
	Практическое занятие № 49. Совершенствование строевых упражнений: повороты кругом в движении, перестроение.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад- «Олимпийские чемпионы Кубани» - 2ч.	2	
6.2 Тема Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов , с предметами	Содержание учебного материала	10	
	Практическое занятие № 50. Совершенствование ОРУ без предмета.	4	
	Практическое занятие № 51. Совершенствование ОРУ без предмета.		
	Практическое занятие № 52. Совершенствование ОРУ с набивными мячами, гантелями.		
	Практическое занятие № 53. Совершенствование ОРУ с набивными мячами, гантелями.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат «Современное состояние физической культуры и спорта» - 2ч.. Доклад на тему: «Общеразвивающие упражнения с предметами» - 2ч Доклад на тему: «Общеразвивающие упражнения без предметов» - 2ч	6	
6.3 Тема Освоение и совершенствование висов и упоров.	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие № 54. Повторение – висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, поднятие прямых ног в висе.	8	
	Практическое занятие № 55. Освоение упражнений на брусках: подъема в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре.		
	Практическое занятие № 56. Совершенствование упражнений на брусках: подъема в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре.		
	Практическое занятие № 57. Совершенствование упражнений на брусках: подъема в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре.		

	<p>Практическое занятие № 58. Совершенствование упражнений на брусьях: подъема в упор силой: вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре.</p> <p>Практическое занятие №59. Совершенствование упражнений на брусьях: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p>Практическое занятие №60. Совершенствование упражнений на брусьях: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад – на оценку.</p> <p>Практическое занятие № 61 Совершенствование упражнений на брусьях: угол в упоре стойка на плечах из седа ноги врозь.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Висы» – 2ч. Сообщение: «Правила игры в волейбол» – 2ч. Сообщение: «Правила игры в волейбол и жесты судей» – 2ч. Сообщение: «Приём снизу двумя руками от стены. Волейбол» – 2ч.</p>	8	
6.4 Тема Освоение и совершенствование опорных прыжков	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 62. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину (высота -115-120см).	2	
	Практическое занятие № 63. Совершенствование техники прыжка ноги врозь через коня в длину (высота -115-120см).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Правила проведения соревнований по легкой атлетике» 2ч.	2	
Раздел 7. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		42	
7.1 Тема: Развитие плечевого пояса и мышц рук.	Содержание учебного материала	17	
	Практическое занятие № 64. Изучение упражнений без отягощений и предметов для мышц рук и плечевого пояса (преодоление сопротивления собственного тела или его звена).	7	
	Практическое занятие № 65. Совершенствование упражнений без отягощений и предметов для мышц рук и плечевого пояса (преодоление сопротивления собственного тела или его звена).		
	Практическое занятие № 66. Изучение упражнений на тренажёрах.		
	Практическое занятие № 67. Совершенствование упражнений на тренажёрах.		
	Практическое занятие № 68. Изучение упражнений с гимнастическими предметами		

	определенной тяжести и эластичности: наб. мячами, эспандерами и т. п..		
	Практическое занятие № 69. Совершенствование упражнений с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности.		
	Практическое занятие № 70 Совершенствование упражнений с гимнастическими предметами .		
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад на тему: «Современное состояние здоровья молодежи» - 2ч. Беседа на тему: «Лёгкая атлетика – королева спорта» - 2ч Реферат «Атлетическая гимнастика и её польза для организма человека» - 2ч. * Изучить правила игры в баскетбол – 2ч. Изучить правила игры в футбол и жесты судьи – 2ч.	10	
7.2 Тема: Развитие гибкости.	Содержание учебного материала	15	
	Практическое занятие № 71. Изучение техники правильного дыхания при работе на растягивание различных групп мышц.	7	
	Практическое занятие № 72. Совершенствование техники правильного дыхания при работе на растягивание различных групп мышц. На оценку.		
	Практическое занятие 73. Изучение и совершенствование комплекса упражнений для работы на растягивание различных групп мышц перед нагрузкой.		
	Практическое занятие № 74. Изучение и совершенствование комплекса упражнений для работы на растягивание различных групп мышц после силовой нагрузкой.		
	Практическое занятие 75. Изучение комплекса упражнений для работы на растягивание различных групп мышц после силовой нагрузки.		
	Практическое занятие 76. Совершенствование комплекса упражнений для работы на растягивание различных групп мышц после силовой нагрузки. На оценку.		
	Практическое занятие 77. Изучение и совершенствование комплексов упражнений для растягивания различных групп мышц.		
Самостоятельная работа обучающихся: Доклад на тему: «Мышечная система человека» - 2ч * Беседа на тему: Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления при занятиях лёгкой атлетикой – 2ч Сообщение: «Влияние избыточной массы тела на состояние здоровья людей» – 2ч Реферат на тему: «Кровь , кровеносная и дыхательная системы» - 2ч	8		
7.3 Тема: Основы	Содержание учебного материала	10	

правильного питания .	Практическое занятие № 78 Изучение основных пищевых групп.	6	
	Практическое занятие № 79. Повторение основных пищевых групп, расчет суточной нормы калорий для людей, занимающихся разными видами деятельности.		
	Практическое занятие № 80. Изучение основных принципов составления правильного рациона питания для людей, ведущих малоподвижный образ жизни.		
	Практическое занятие № 81. Изучение основных принципов составления правильного рациона питания для людей , ведущих активный образ жизни.		
	Практическое занятие № 82. Изучение основных принципов составления правильного рациона для людей разных возрастных групп.		
	Практическое занятие № 83. Ознакомление с кодировкой и расшифровкой основных пищевых добавок, используемых в производстве продуктов.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Основы правильного питания» – 2ч. Сообщение: «Основные принципы правильного питания» - 2ч	4	
Раздел 8. Спортивные игры: Волейбол.		39	
8.1 Тема Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 84 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок.	2	
	Практическое занятие № 85. Совершенствование поворотов, остановок, передвижений. Учебная игра.		
8.2 Тема Техника приема и передача мяча	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие № 86. Совершенствование техники приема и передача мяча.	3	
	Практическое занятие № 87. Совершенствование техники приема и передача мяча.		
	Практическое занятие № 88. Совершенствование техники приема и передача мяча. На оценку. Учебная игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Работа с волейбольным мячом» – 2ч.	2	
8.3 Тема Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	7	
	Практическое занятие № 89 . Совершенствование техники нижней и верхней подачи. Правила игры в волейбол.	3	

	Практическое занятие № 90. Совершенствование техники нижней и верхней подачи. Правила игры в волейбол.		
	Практическое занятие № 91. Совершенствование техники нижней и верхней подачи - на оценку. Учебная игра по правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: «История возникновения волейбола» - 2ч Реферат на тему: «Оздоровительные и профилированные методы физвоспитания при занятиях спортиграми» -2ч.	4	
8.4 Тема Техника нападающего удара	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие № 92. Совершенствование техники нападающего удара.	3	
	Практическое занятие № 93. Совершенствование техники нападающего удара.		
	Практическое занятие № 94. Совершенствование техники нападающего удара – на оценку. История развития волейбола.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Техника нападающего удара»– 2ч	2	
8.5 Тема Техника защитных действий	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие № 95. Совершенствование техники защитных действий – варианты блокирования нападающих ударов.	3	
	Практическое занятие № 96. Совершенствование техники защитных действий – варианты блокирования нападающих ударов.		
	Практическое занятие № 97. Совершенствование техники защитных действий – варианты блокирования нападающих ударов. страховка -на оценку.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Техника защитных действий» - 2ч	2	
8.6 Тема Тактика игры	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 98. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении.	2	
	Практическое занятие № 99. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Зависимость результата игры от выбора тактики игры» - 2	2	
8.7 Тема Овладение игрой и комплексное	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие № 100. Игра по правилам.	3	

развитие психомоторных способностей	Практическое занятие № 101 Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите.		
	Практическое занятие № 102 Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите – на оценку..		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Комплексное развитие психомоторных способностей» - 2ч	2	
8.8 Тема Волейбол, как средство профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие № 103. Изучение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	2	
	Практическое занятие № 104. Изучение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Волейбол, как средство профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата» - 2ч Сообщение: «Судейство в волейболе» - 2ч	4	
Раздел 9. Спортивные игры : Баскетбол		25	
9.1Тема Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие № 105. Техника безопасности при занятиях. Правила игры в б/л. Совершенствование техники передвижения по площадке.. остановки, повороты, стойки.	3	
	Практическое занятие № 106 Совершенствование техники передвижения по площадке: эстафеты с элементами баскетбола: остановки, повороты, стойки.		
	Практическое занятие № 107 Совершенствование техники передвижения по площадке: эстафеты с элементами баскетбола: остановки, повороты, стойки.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «История развития баскетбола» - 2ч.	2	
9.2 Тема Совершенствование ловли и передачи мяча	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие №. 108 Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением в различных направлениях.	3	
	Практическое занятие №. 109 Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением в различных направлениях.		
	Практическое занятие № 110. Совершенствование ловли и передачи мяча без		

	сопротивления в различных построениях.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Беседа на тему «Участие спортсменов нашей страны в чемпионатах Европы и мира по баскетболу»- 2ч.	2	
9.3 Тема Совершенствование ведение мяча	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 111. Совершенствование техники ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника..	2	
	Практическое занятие № 112. Совершенствование техники ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника..		
9.4 Тема Совершенствование бросков мяча	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 113 Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.	2	
	Практическое занятие № 114. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением.		
9.5 Тема Совершенствование защитных действий	Содержание учебного материала	6	
	Практическое занятие № 115. Совершенствование и защитные действия – действие против игрока без мяча (выбивание, вырывание, накрывание ,перехват).	2	
	Практическое занятие № 116. Совершенствование и защитные действия – действие против игрока без мяча (выбивание, вырывание, накрывание ,перехват) на оценку.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Судейство в баскетболе» - 2ч Сообщение: «Защитные действия игрока в баскетболе» -2ч	4	
9.6 Тема Совершенствование тактики игры	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 117. Совершенствование тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	Практическое занятие № 118. Совершенствование тактики игры – групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
9.7 Тема Овладение игрой и комплексное развитие способностей	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 119 Игра по правилам баскетбола.	2	
	Практическое занятие № 120 Игра по правилам баскетбола.		
9.8 Тема Физические упражнения для профилактики и	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие №121. Баскетбол- как средство развития опорно-двигательного аппарата.	1	

коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.			
Раздел 10 Спортивные игры: Футбол		45	
10.1 Тема Техника безопасности на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Терминология игры в футбол	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 122. Техника безопасности на занятиях по футболу. Повторение правил футбола, терминологии и жестов судей.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Правила игры и судейство в футболе» - 2ч.	2	
10.2 Тема Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек	Содержание учебного материала	5	
	Практическое занятие № 123. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3	
	Практическое занятие № 124. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		
	Практическое занятие № 125. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек – на оценку		
	Самостоятельная работа обучающихся: Беседа: «История развития футбола» - 2ч.	2	
10.3 Тема Техника ударов по мячу	Содержание учебного материала	7	
	Практическое занятие № 126. Совершенствование техники ударов по мячу головой и ногой без сопротивления и остановок мяча ногой.	3	
	Практическое занятие № 127. Совершенствование техники ударов по мячу головой и ногой с сопротивлением и остановок мяча грудью.		
	Практическое занятие № 128 Совершенствование техники ударов по мячу головой и ногой с сопротивлением и без, остановок мяча грудью - на оценку.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: «Участие советских и российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы» - 2ч Сообщение: «Техника удара мяча головой и ногой» - 2ч	4	
10.4 Тема Техника	Содержание учебного материала	11	

ведения мяча	Практическое занятие №129. Совершенствование ведения мяча без сопротивления. Учебная игра.	3	
	Практическое занятие № 130 Совершенствование ведения мяча с сопротивлением. Судейство в футболе.		
	Практическое занятие № 131 Совершенствование ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления. Судейство в футболе.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Дыхательная гимнастика» - 2ч. Сообщение: «Виды единоборств» - 2ч. Сообщение: « Каратэ-до» - 2ч Сообщение: «Айкидо» - 2ч	8	
10.5 Тема Техника перемещений, владение мячом и развитие кондиционных способностей	Содержание учебного материала	7	
	Практическое занятие № 132. Совершенствование техники перемещения и владения мячом.	3	
	Практическое занятие №133. Совершенствование комбинации из освоенных элементов перемещений и владение мячом.		
	Практическое занятие №134. Совершенствование комбинации из освоенных элементов перемещений и владение мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Комбинации из освоенных элементов перемещений и владение мячом» - 2ч. Сообщение: «Правила соревнований по одному из видов единоборств» - 2	4	
10.6 Тема Техника защитных действий	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 135. Совершенствование действий против игрока с мячом.	2	
	Практическое занятие № 136. Совершенствование действий против игрока с мячом и без мяча. Игра по правилам.		
10.7 Тема Тактика игры	Содержание учебного материала	7	
	Практическое занятие № 137. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	3	
	Практическое занятие № 138. Совершенствование командных и групповых тактических действий в защите.		
	Практическое занятие № 139. Совершенствование командных и групповых тактических действий в защите и нападении – на оценку.		

	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении» - 2ч Сообщение: «Дыхательная гимнастика» - 2ч	4	
10.8 Тема Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 140. Игра по упрощенным правилам. Судейство в футболе.	3	
	Практическое занятие № 141. Игра по правилам футбола на площадках разных размеров.		
	Практическое занятие № 142. Игра по правилам футбола на площадках разных размеров.		
Раздел 11. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		39	
11.1 Тема: Развитие силовых качеств.	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие № 143. Изучение комплекса упражнений со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, с штангой.	8	
	Практическое занятие № 144. Совершенствование комплекса упражнений со стандартными отягощениями.		
	Практическое занятие № 145. Изучение комплекса упражнений силового характера, выполняемые в парах, тройках.		
	Практическое занятие №146 Совершенствование комплекса упражнений силового характера, выполняемые в парах, тройках.		
	Практическое занятие №147 Изучение комплекса упражнений, выполняемых в парах, в тройках.		
	Практическое занятие №148. Изучение комплекса упражнений, выполняемых на тренажёрах.		
	Практическое занятие №149. Изучение комплекса упражнений, выполняемых на тренажёрах.		
	Практическое занятие №150. Изучение основных методов и принципов составления индивидуальных комплексов силовой гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «Развитие силы, Атлетическая гимнастика» - 2ч.	8	

	Составить комплекс атлетической гимнастики – 2ч. Составить комплекс упражнений для развития силы верхнего плечевого корпуса – 2ч. Изучить комплекс упражнений вводной гимнастики – 2ч		
11.2 Тема: Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	Содержание учебного материала	16	
	Практическое занятие № 151. Изучение основных мышечных групп брюшного пресса и спины.	6	
	Практическое занятие № 152. Изучение комплекса динамических упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Практическое занятие № 153. Совершенствование комплекса динамических упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Практическое занятие № 154. Изучение комплекса статических упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Практическое занятие № 155. Совершенствование комплекса статических упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Практическое занятие № 156. Изучение и совершенствование комплекса упражнений на укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: «Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса» - 2ч. Доклад: «Основы правильного питания» -2ч. Реферат: «Правила игры в стритбол, баскетбол. Жесты судей» - 2ч Сообщение: «Техника прыжка с места, с разбега, в высоту» – 2ч. Сообщение на тему: «Статические упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса» - 2ч	10	
11.3 Тема Методика составления индивидуальных комплексов атлетической гимнастики.	Содержание учебного материала	7	
	Практическое занятие № 157 Изучение основных методов и принципов составления индивидуальных комплексов упражнений для развития гибкости, комплексов упражнений для наращивания мышечной массы.	3	
	Практическое занятие № 158 Совершенствование основных методов и принципов составления индивидуальных комплексов упражнений для развития гибкости.		
	Практическое занятие № 159 Совершенствование основных методов и принципов составления индивидуальных комплексов упражнений для наращивания мышечной массы.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	Сообщение: «Основные методы и принципы составления индивидуальных комплексов» - 2ч Сообщение: «Составление комплекса утренней гимнастики» - 2ч		
Раздел 12 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста		18	
12.1 Тема Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Содержание учебного материала	9	
	Практическое занятие № 160 Изучение оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.	3	
	Практическое занятие №161 Изучение оздоровительных и профилированных методов физического воспитания при занятиях различными видами физической активности.		
	Практическое занятие № 162 Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Комплекс упражнений по производственной гимнастики» - 2ч Сообщение: «Разнообразие методов физического воспитания детей и подростков» - 2ч Сообщение: «Специальная оздоровительная и психофизическая подготовка к труду» - 2ч	6	
12.2 Тема Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	Содержание учебного материала	9	
	Практическое занятие №163 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	4	
	Практическое занятие №164 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания		
	Практическое занятие №165 Изучение методов контроля (тестирования) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.		
	Практическое занятие №166 Изучение методов контроля (тестирования) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Комплекс упражнений для профилактики профессиональных	3	

	заболеваний» - 2ч Сообщение: «Разновидности профессиональных заболеваний» - 2ч		
Дифференцированный зачёта	Дифференцированный зачёт	1	
	Всего	336	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала;

Оборудование учебного кабинета:

- спортивного зала;
- стадиона;
- тренажёрного зала.

Технические средства обучения: волейбольная сетка, баскетбольные кольца, мячи, шведская стенка, перекладина, гимнастические маты, скамейки, обручи, канат, брусья, гири, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Быченко С.В., Везеницын О.В. Физическая культура. Учебное пособие для СПО, 2018г.

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура – М., Академия, 2012г.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология ; учебное пособие для студентов вузов: в 3ч. Физическое воспитание молодёжи с профессиональной и валеологической направленностью. – Кострома, 2016г.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., Просвещение , 2015год.

Интернет – ресурсы:

- [http:// www/it-n/ru/ board.aspx](http://www/it-n/ru/board.aspx)
- [http:// fizkultura/ucoz/es](http://fizkultura/ucoz/es)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
УМЕТЬ:: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; ЗНАТЬ: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	ВЫПОЛНЕНИЕ: индивидуальных заданий, экспертная оценка и наблюдение за действиями обучающегося при выполнении практической работы во время практического занятия, экспертная оценка уровня освоения приёмов.