

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



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ
ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура
по специальности 39.02.01 Социальная работа

2021 г.

РАССМОТРЕНО
учебно – методическим
объединением гуманитарного цикла
«18» 05 2021 г.
Руководитель
_____ О.М. Гребенштейн

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУ КК АТАТС
В.А. Шульга
«31» 05 2021 г.



Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 10 от 31.05 2021 г.

Рабочая программа общеобразовательной 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 на основе требований ФГОС
среднего профессионального образования по специальности 39.02.01
Социальная работа (утв. приказом Министерства образования и науки РФ
№ 506 от 12.05.2014г., зарегистрирован Министерством юстиции рег. №
32937 от 02.07.2014г.), укрупненная группа 39.00.00. Социология и
социальная работа

Организация - разработчик: государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Краснодарского края «Апшеронский техникум
автомобильного транспорта и сервиса» (ГБПОУ КК АТАТС).

Разработчик: Беляевская О.В.,
преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

[Signature]
преподаватель ГБПОУ КК АТАТС

Рецензенты:

[Signature]
учитель физ-ра
Коновалова Т.И.

Квалификация по диплому:

[Signature]
(подпись)
преподаватель

[Signature]
ст. преподаватель

Квалификация по диплому:

[Signature]
[Signature]

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

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 39.02.01 Социальная работа , укрупненная группа **39.00.00 Социология и социальная работа.**

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 **216** часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки—**108** часов;

- самостоятельной работы обучающихся - **108** 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)	216
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
В том числе:	
практические занятия	100
контрольные работы	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	108
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
Введение	Введение. Современное состояние физической культуры и спорта. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Спортсмены Кубани- участники и призеры Олимпийских игр.	1	
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.		6	
1.1 Тема Основы здорового образа жизни.Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	6	
	1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	2	2
	2.Основы здорового образа жизни.Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.		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		6	
2.1 Тема Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.	Содержание учебного материала 1. Основы здорового образа жизни. 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. Практические занятия: Практическое занятие № 1 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	6 1 1 1 4	2
Раздел 3. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка		36	
3.1 Тема Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала Практические занятия: Практическое занятие №2 Совершенствование техники длительного бега, спринтерского бега техники низкого старта. Практическое занятие № 3 Совершенствование техники стартового разгона. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Финальное усилие Практическое занятие № 4 Бег с низкого старта 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Практическое занятие № 5 Совершенствование техники эстафетного бега: техника передачи эстафетной палочки в беге на короткие дистанции. Эстафетный бег – на оценку	10 4 4 4 4	

	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 Совершенствование техники длительного бега	Содержание учебного материала	2	
	Практические занятия:		
	Практическое занятие № 6 Совершенствование техники длительного бега до 25 мин (юноши); до 20 мин (девушки). Техника высокого старта. Практическое занятие № 7 Совершенствование техники бега на 3000 м (юноши) 2000 м.(девушки) с высокого старта.	2	
3.3 Тема Совершенствование техники прыжков	Содержание учебного материала	7	
	Практическое занятие № 8 Совершенствование техники прыжка в длину с места на оценку.	3	
	Практическое задание № 9 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку.		
	Практическое занятие № 10 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания», «ножницы»-на оценку.		
	Самостоятельная работа обучающихся: <ol style="list-style-type: none"> 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	9	
	Практическое занятие № 11. Совершенствование техники метания мяча 150 г. с 4-5 шагов, с полного разбега на дальность и заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.	5	
	Практическое занятие № 12. Совершенствование техники метания гранаты 500-700 гр. на дальность и заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель.		
	Практическое занятие № 13. Совершенствование техники метания гранаты 500-700 гр. из различных положений, и по движущейся цели.		
	Практическое занятие № 14. Совершенствование техники метания гранаты 500-700 гр. из различных положений, и по движущейся цели.		
	Практическое занятие № 15 Метание на дальность набивного мяча из разных 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 № 16. Длительный бег до 25 мин.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Сообщение: «Выносливость» – 2ч..	2	
3.6 Тема Развитие скоростно-силовых способностей.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 17. Совершенствование бега с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий, в парах.	2	
	Практическое занятие № 18. Совершенствование прыжковых упражнений – многоскоки, прыжки через скакалку, через препятствия.		
3.7 Тема Развитие координационных способностей	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 19. Совершенствование челночного бега 3x10, 3x15.	2	
	Практическое занятие № 20. Челночный бег 3x10, 3x15. Зачет.		
3.8 Тема Совершенствование организаторских умений	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие № 21. Совершенствование организаторских умений- выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований.	1	
Раздел 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		8	
4.1 Тема Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при	Содержание учебного материала	4	
	Тема 4.1.1 Основы здорового образа жизни. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	2

регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом	Врачебный контроль , его содержание. Самоконтроль , его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.		
	Практическое занятие № 22. Методы диагностики и самодиагностики состояния организма обучающегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Беседа на тему : «Символика Олимпийских игр» - 2ч.	2	
4.2 Тема Контроль (тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 23. 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, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности	Содержание учебного материала	1	
	Тема 4.3.1 Основы здорового образа жизни. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки , использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности	1	2

<p>Раздел 5. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>		2	
<p>5.1 Тема Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 24 Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Практическое занятие № 25 Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p>	2	
		2	
<p>Раздел 6. Гимнастика</p>		27	
<p>6.1 Тема Совершенствование строевых упражнений</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 26. Повторение пройденного материала в предыдущих классах: перестроение, выполнение команд, размыкание, смыкание.</p> <p>Практическое занятие № 27. Совершенствование строевых упражнений: повороты кругом в движении, перестроение.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Доклад- «Олимпийские чемпионы Кубани» - 2ч.</p>	4	
		2	
		2	
<p>6.2 Тема Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 28. Совершенствование ОРУ без предмета.</p> <p>Практическое занятие № 29. Совершенствование ОРУ с набивными мячами, гантелями.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Реферат «Современное состояние физической культуры и спорта» - 2ч..</p>	4	
		2	
		2	
<p>6.3 Тема Освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практическое занятие № 30. Повторение – висы согнувшись, прогнувшись, подтягивание, поднимание прямых ног в висе.</p> <p>Практическое занятие № 31. Освоение упражнений на брусьях: подъема в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре.</p> <p>Практическое занятие № 32. Совершенствование упражнений на брусьях:</p>	15	
		7	

	подъема в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре.		
	Практическое занятие № 33. Совершенствование упражнений на брусьях: подъема в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре.		
	Практическое занятие № 34. Совершенствование упражнений на брусьях: подъема в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади, сгибание и разгибание рук в упоре.		
	Практическое занятие №35. Совершенствование упражнений на брусьях: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.		
	Практическое занятие №36. Совершенствование упражнений на брусьях: подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад – на оценку.		
	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.	8	
6.4 Тема Освоение и совершенствование опорных прыжков	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 37. Изучение техники прыжка ноги врозь через коня в длину (высота -115-120см).	2	
	Практическое занятие № 38. Совершенствование техники прыжка ноги врозь через коня в длину (высота -115-120см).		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Правила проведения соревнований по баскетболу» 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 № 39. Изучение упражнений без отягощений и предметов для мышц рук и плечевого пояса (преодоление сопротивления собственного тела или его звена).	7	
	Практическое занятие № 40. Совершенствование упражнений без отягощений и предметов для мышц рук и плечевого пояса (преодоление сопротивления		

	собственного тела или его звена).		
	Практическое занятие № 41. Изучение упражнений на тренажёрах.		
	Практическое занятие № 42. Совершенствование упражнений на тренажёрах.		
	Практическое занятие № 43. Изучение упражнений с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: наб. мячами, эспандерами и т. п.		
	Практическое занятие № 44. Совершенствование упражнений с гимнастическими предметами определенной тяжести и эластичности: наб. мячами, эспандерами и т. п. на оценку.		
	Практическое занятие № 45 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 № 46. Изучение техники правильного дыхания при работе на растягивание различных групп мышц.	7	
	Практическое занятие № 47. Совершенствование техники правильного дыхания при работе на растягивание различных групп мышц. На оценку.		
	Практическое занятие 48. Изучение комплекса упражнений для работы на растягивание различных групп мышц перед нагрузкой.		
	Практическое занятие № 49. Совершенствование комплекса упражнений для работы на растягивание различных групп мышц перед нагрузкой.		
	Практическое занятие № 50. Изучение комплекса упражнений для работы на растягивание различных групп мышц после силовой нагрузки.		
	Практическое занятие 51. Совершенствование комплекса упражнений для работы на растягивание различных групп мышц после силовой нагрузки. На оценку.		
	Практическое занятие 52. Изучение и совершенствование комплексов упражнений для растягивания различных групп мышц.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад на тему: «Мышечная система человека» - 2ч		8

	Беседа на тему: Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления при занятиях лёгкой атлетикой – 2ч Выучить влияние избыточной массы тела на состояние здоровья людей – 2ч Реферат на тему: «Кровь , кровеносная и дыхательная системы» - 2ч		
7.3 Тема: Основы правильного питания .	Содержание учебного материала	10	
	1.Изучение основных пищевых групп.	1	2
	Практическое занятие № 53. Повторение основных пищевых групп, расчет суточной нормы калорий для людей, занимающихся разными видами деятельности.	5	
	Практическое занятие № 54. Изучение основных принципов составления правильного рациона питания для людей, ведущих малоподвижный образ жизни.		
	Практическое занятие № 55. Изучение основных принципов составления правильного рациона питания для людей , ведущих активный образ жизни.		
	Практическое занятие № 56. Изучение основных принципов составления правильного рациона для людей разных возрастных групп.		
	Практическое занятие № 57. Ознакомление с кодировкой и расшифровкой основных пищевых добавок, используемых в производстве продуктов.	4	
Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Основы правильного питания» – 2ч. Сообщение: «Основные принципы правильного питания» - 2ч			
Раздел 8. Спортивные игры: Волейбол.		26	
8.1 Тема Техника безопасности на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов.	Содержание учебного материала	2	
	Практическое занятие № 58 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники передвижений, поворотов, остановок.	2	
Практическое занятие № 59. Совершенствование поворотов, остановок, передвижений. Учебная игра.			
8.2 Тема Техника приема и передача мяча	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 60. Совершенствование техники приема и передача мяча.	2	
Практическое занятие № 61. 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	6	
	Практическое занятие № 62 .Совершенствование техники нижней и верхней подачи. Правила игры в волейбол.	2	
	Практическое занятие № 63. 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	4	
	Практическое занятие № 64. Совершенствование техники нападающего удара.	2	
	Практическое занятие № 65. 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	2	
	Практическое занятие № 66. Совершенствование техники защитных действий – варианты блокирования нападающих ударов.	2	
	Практическое занятие № 67. Совершенствование техники защитных действий – варианты блокирования нападающих ударов, страховка -на оценку.		
8.6 Тема Тактика игры	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие № 68. Совершенствование индивидуальных, групповых тактических действий в нападении.	1	
8.7 Тема Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие №69. Игра в волейбол по правилам.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Комплексное развитие психомоторных способностей» - 2ч	2	
8.8 Тема Волейбол, как средство профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 70. Изучение комплекса физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.	2	
	Практическое занятие № 71. Изучение комплекса физических упражнений для		

аппарата.	профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Волейбол, как средство профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата» - 2ч	2	
Раздел 9. Спортивные игры : Баскетбол		11	
9.1 Тема	Содержание учебного материала	3	
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек	Практическое занятие № 72. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры в б/л. Совершенствование техники передвижения по площадке., остановки, повороты, стойки.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Реферат на тему: «История развития баскетбола» - 2ч.	2	
9.2 Тема	Содержание учебного материала	3	
Совершенствование ловли и передачи мяча	Практическое занятие № 73. Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления в различных направлениях.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Беседа на тему «Участие спортсменов нашей страны в чемпионатах Европы и мира по баскетболу»- 2ч.	2	
9.3 Тема	Содержание учебного материала	1	
Совершенствование ведение мяча	Практическое занятие № 74. Совершенствование техники ведение мяча без сопротивления.	1	
9.4 Тема	Содержание учебного материала	1	
Совершенствование бросков мяча	Практическое занятие № 75. Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления. Защита.	1	
9.5 Тема	Содержание учебного материала	1	
Совершенствование защитных действий	Практическое занятие № 76. Совершенствование защитных действий – действие против игрока без мяча (выбивание, вырывание, накрывание ,перехват).	1	
9.6 Тема	Содержание учебного материала	1	
Совершенствование тактики игры	Практическое занятие № 77. Совершенствование тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
9.7 Тема Физические упражнения для профилактики и	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие №78. Баскетбол- как средство развития опорно-двигательного аппарата.	1	

коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.			
Раздел 10 Спортивные игры: Футбол		20	
10.1 Тема Техника безопасности на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Терминология игры в футбол	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 79. 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	3	
	Практическое занятие № 80. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Беседа: «История развития футбола» - 2ч.	2	
10.3 Тема Техника ударов по мячу	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 81. Совершенствование техники ударов по мячу головой и ногой без сопротивления и остановок мяча ногой.	2	
	Практическое занятие № 82. Совершенствование техники ударов по мячу головой и ногой с сопротивления и остановок мяча грудью.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: «Участие советских и российских спортсменов в чемпионатах мира и Европы» - 2ч	2	
10.4 Тема Техника ведения мяча	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие №83. Совершенствование ведения мяча без сопротивления. Учебная игра.	1	
10.5 Тема Техника перемещений, владение мячом и развитие кондиционных способностей	Содержание учебного материала	4	
	Практическое занятие № 84. Совершенствование техники перемещения и владения мячом.	2	
	Практическое занятие №85. Совершенствование комбинации из освоенных элементов перемещений и владение мячом.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	Сообщение: «Комбинации из освоенных элементов перемещений и владение мячом» - 2ч.		
10.6 Тема Техника защитных действий	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие № 86. Совершенствование действий против игрока с мячом.	1	
10.7 Тема Тактика игры	Содержание учебного материала	3	
	Практическое занятие № 87. Совершенствование индивидуальными и групповыми тактическими действиями в нападении.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сообщение: «Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении» - 2ч	2	
10.8 Тема Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Содержание учебного материала	1	
	Практическое занятие № 88. Игра по упрощенным правилам. Судейство в футболе.	1	
Раздел 11. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах.		31	
11.1 Тема: Развитие силовых качеств.	Содержание учебного материала	15	
	Практическое занятие № 89. Изучение комплекса упражнений со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, с штангой.	7	
	Практическое занятие № 90. Совершенствование комплекса упражнений со стандартными отягощениями: гантелями, гириями, с штангой.		
	Практическое занятие № 91. Изучение комплекса упражнений силового характера, выполняемые в парах, тройках.		
	Практическое занятие №92 Совершенствование комплекса упражнений силового характера, выполняемые в парах, тройках.		
	Практическое занятие №93. Изучение комплекса упражнений, выполняемых на тренажёрах.		
	Практическое занятие №94. Изучение комплекса упражнений, выполняемых на тренажёрах.		
	Практическое занятие №95. Изучение основных методов и принципов составления индивидуальных комплексов силовой гимнастики.		
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	

	Реферат на тему: «Развитие силы, Атлетическая гимнастика» - 2ч. Выучить комплекс атлетической гимнастики – 2ч. Разучивание комплекса 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 № 96. Изучение основных мышечных групп брюшного пресса и спины.	5	
	Практическое занятие № 97. Изучение комплекса динамических упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Практическое занятие № 98. Совершенствование комплекса динамических упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Практическое занятие № 99. Изучение комплекса статических упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Практическое занятие № 100. Совершенствование комплекса статических упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Доклад: «Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса» - 2. 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	
Дифференцированный зачёта	Дифференцированный зачёт	1	
	Всего	216	

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
<p>УМЕТЬ:: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>ЗНАТЬ: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни</p>	<p>ВЫПОЛНЕНИЕ: индивидуальных заданий, экспертная оценка и наблюдение за действиями обучающегося при выполнении практической работы во время практического занятия, экспертная оценка уровня освоения приёмов.</p>