

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное  
учреждение Свердловской области «Режевской политехникум»  
(ГАПОУ СО «Режевской политехникум»)

Утверждаю:

Директор ГАПОУ СО «Режевской  
политехникум»

С.А. Дрягилова

от « 16 » июня 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
по основной профессиональной образовательной программе среднего  
профессионального образования программы подготовки  
квалифицированных рабочих, служащих  
08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

**Реж, 2018**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическое воспитание» разработана в соответствии с ФГОС СПО и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

08.02.01 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений», утвержденным приказом Министерства образования РФ от 11 августа 2014 г., № 965.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	19
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	21

### **3. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Область применения программы**

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

#### **3.2. Место дисциплины в структуре профессиональной программы подготовки специалистов среднего звена**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическое воспитание» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла ОПОП СПО

#### **3.3. Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины**

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

##### **Задачи:**

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно- биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствие с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы. Предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

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

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

**Формируемые компетенции:**

ОК.01. понимание сущности и социальной значимости своей будущей профессии, проявление устойчивого интереса к ней

ОК.02. организация собственной деятельности, выбор методов и способов выполнения профессиональных задач, оценка их эффективности и качества

ОК.03. принятие решений в стандартных и нестандартных ситуациях, ответственность за эти решения

ОК.04. осуществление поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития

ОК.05. использование информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности

ОК.06. работа в коллективе и в команде, эффективное общение с коллегами, руководством, потребителями

ОК.07. брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результатом выполнения задания

ОК.08. самостоятельное определение задач профессионального и личностного развития, занятие самообразованием, осознанное планирование повышения квалификации

ОК.09. ориентирование в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

#### **1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося - 336 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 168 часа; самостоятельной работы обучающегося - 168 часов;

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	336
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	168
в том числе: практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
Тема 1.1 Специальные беговые упражнения. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной контроль)	Ознакомление с техникой специальных беговых упражнений. Бег: обычный, семенящий, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, прыжки в шаге, подскоки, прыжки с ноги на ногу. Определение уровня физической подготовленности студентов (входной и выходной контроль): подтягивание на перекладине (юноши), сгибание рук на гимнастической скамейке (девушки).	2	ОК1-ОК9
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м.	4	ОК1-ОК9
Тема 1.3. Техника передачи эстафетной палочки, понятие эстафеты	Понятие «эстафета», история возникновения. Передача эстафетной палочки: на месте, в движении. «Коридор» передачи эстафетной палочки. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	4	ОК1-ОК9
Тема 1.4. Техника прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Техника безопасности при выполнении прыжка. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Исходное положение, техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	ОК1-ОК9
Тема 1.5. Техника метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. – юноши, 500гр. – девушки	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП.</b>	<b>14</b>	ОК1-ОК9

<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>18</b>	
Тема 2.1 Техника передвижения. Основные элементы техники баскетбола	Техника безопасности при игре в баскетбол. Правила игры. Термины и общепринятые сокращения. Ознакомление с техникой передвижения. Изучение основных элементов техники баскетбола: держание мяча, ловля мяча, передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой снизу, отскоком от площадки.	2	ОК1-ОК9
Тема 2.2. Техника передвижения без мяча и с мячом	Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные правила игры в баскетбол, размеры площадки, функции игроков.	4	ОК1-ОК9
Тема 2.3. Техника владения мячом на месте и в движении	Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Ведение мяча– дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.	4	ОК1-ОК9
Тема 2.4. Техника бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Штрафной бросок. Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	4	ОК1-ОК9
Техника 2.5. Техника и правила игры в стритбол	Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.	4	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Приемы массажа и самомассажа. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.</b>	<b>18</b>	ОК1-ОК9
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>26</b>	
Тема 3.1. Правила игры Стойки и перемещения	Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры. Техника защиты и нападения. Освоить стойки: основную, высокую, низкую. Цель стартовых стоек. Освоить перемещения по площадке: ходьба, бег, скачок. Цель перемещений.	2	ОК1-ОК9
Тема 3.2. Техника перемещения, исходное положение, функции игроков	Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Размеры площадки, зоны. Функции игроков на площадке: нападающий (диагональный, доигровщик), защитник, либеро, связующий.	4	ОК1-ОК9



Тема 3.3. Техника передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху после передвижения; двумя сверху за голову; двумя сверху в прыжке; Прием: двумя снизу стоя на месте; двумя снизу с выпадом; двумя снизу после перемещения; двумя снизу назад. Прием мяча от сетки. Приём-передача мячей летящих с медленной скоростью, ускоренных (двумя сверху вперёд стоя на месте, после перемещения). Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча	4	ОК1-ОК9
Тема 3.4. Виды и техника подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча.	4	ОК1-ОК9
Техника 3.5. Техника нападающего удара, прием нападающего удара; Техника безопасности при нападающем ударе	Техника безопасности при нападающем ударе. Нападение – разбег, прыжок, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Правила и судейство нападающего удара.	4	ОК1-ОК9
Тема 3.6. Техника постановки блока, виды; Техника безопасности при постановки блока	Техника безопасности при постановки блока. Одиночное блокирование, зонное с места, зонное после передвижения, ловящее с места; групповое. Подготовка, выполнение, проводка мяча.	4	ОК1-ОК9
Тема 3.7. Тактические командные действия; Тренировочная игра	Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Использование всех ранее изученных элементов игры. Тренировочная игра по упрощённым правилам 6x6, 5x5, 4x4, 3x3. Основные правила и судейство игры.	4	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>ОФП на развитие прыгучести. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.</b>	<b>18</b>	<b>ОК1-ОК9</b>
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>12</b>	

Тема 4.1. Атлетическая гимнастика.	Техника безопасности во время работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Ознакомление с техникой работы на тренажерах, с гантелями, гириями, грифами и т.д. Дыхание во время выполнения упражнений. Упражнения с преодолением веса собственного тела: гимнастические упражнения.	2	ОК1-ОК9
Тема 4.2. Перестроения на месте и в движении	Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.	2	ОК1-ОК9
Тема 4.3. Прикладные упражнения	Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.	4	ОК1-ОК9
Тема 4.4. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов	Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.	2	ОК1-ОК9
Тема 4.5. Подготовка, тренировка норм и требований ГТО по гимнастике Контрольные испытания.	Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения, лёжа, согнув колени, за 30 секунд.	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки – на полу, у стены.</b>	<b>16</b>	<b>ОК1-ОК9</b>
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>8</b>	
Тема 5.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками	2	ОК1-ОК9
Тема 5.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника	Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Удары по мячу правой, левой	2	ОК1-ОК9

безопасности при выполнении ударов	стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.		
Тема 5.3. Техника подачи мяча, её разновидности;	Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач.	2	ОК1-ОК9
Тема 5.4. Отработка техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	Техника безопасности при атакующих ударах. Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.</b>	<b>14</b>	<b>ОК1-ОК9</b>
Дифференцированный зачёт		2	
Итого		<b>80/160</b>	

### 2.3. Тематический план и содержание 3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>12</b>	
Тема 1.1 Отработка техники бега на короткие и средние дистанции	Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м.	4	ОК1-ОК9
Тема 1.2 Отработка техники передачи	Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей	4	ОК1-ОК9

эстафеты, «коридор передачи»;	эстафеты.		
Тема 1.3 Отрабатывание техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	ОК1-ОК9
Тема 1.4 Отрабатывание техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Инструктаж по технике безопасности при метании гранаты на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты 700гр. – юноши, 500гр. – девушки	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>16</b>	
Тема 2.1. Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом	Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.	4	ОК1-ОК9
Тема 2.2. Отрабатывание техники владения мячом на месте и в движении	Ловля и передача мяча: на месте, в движении. Ведение мяча– дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.	4	ОК1-ОК9
Тема 2.3. Отрабатывание техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.	4	ОК1-ОК9
Техника 2.4. Техника и правила игры в стритбол; Тренировочное игры	Основные правила игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.	4	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Приемы массажа и самомассажа. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.</b>	<b>8</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>20</b>	
Тема 3.1.	Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход	2	ОК1-ОК9

Отрабатывание техники перемещения, исходное положение	на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 3.2. Отрабатывание техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	4	ОК1-ОК9
Тема 3.3. Отрабатывание техники подачи мяча; Техника безопасности при подаче мяча	Техника безопасности при подаче мяча. Верхняя подача мяча – прямая без вращения; боковая без вращения, с вращением, силовая; нижняя подача мяча – прямая. Правила и судейство подачи мяча. Учебно - тренировочная игра.	4	ОК1-ОК9
Техника 3.4. Отработка техники нападающего удара, прием нападающего удара;	Нападение – разбег, прыжок, взлёт, замах, удар. Нападение по диагонали, по ходу, за блок, с переводом. Нападающий удар с I линии (зона 2,4,3); со II линии (зона 1,5, 6) Прием нападающих ударов. Учебно - тренировочная игра. Правила и судейство нападающего удара.	4	ОК1-ОК9
Тема 3.5. Отрабатывание техники постановки блока; Техника безопасности при постановки блока	Техника безопасности при постановке блока. Одиночное блокирование; коллективный. Подготовка, выполнение, проводка. Сосредоточить внимание на связующем, затем на нападающем. Встать напротив нападающего, широко расставить пальцы, согнуть колени, поднять руки. Учебно-тренировочная игра. Правила и судейство блокирования.	4	ОК1-ОК9
Тема 3.6. Тактические действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом	Расположение всех игроков команды при приёме мяча и атакующих ударов (углом вперёд и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощённым правилам 6х6, 5х5, 4х4; Игра пляжного волейбола 3х3. Основные правила и судейство игры	4	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>ОФП на развитие прыгучести.</b> <b>Упражнения с гантелями, штангой.</b> <b>Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером.</b> <b>Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.</b>	<b>6</b>	

<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>8</b>	
Тема 4.1. Отрабатывание перестроений на месте и в движении	Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.	2	ОК1-ОК9
Тема 4.2. Прикладные упражнения	Упражнения у шведской стенки; упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.	2	ОК1-ОК9
Тема 4.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ- для самостоятельной работы	Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.	2	ОК1-ОК9
Тема 4.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания.	Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Занятия в тренажёрном зале с использованием мяче, гантелей, скакалок.</b> <b>Упражнения на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены. Упражнения в парах на развитие гибкости, больших групп мышц.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b> <b>Занятия под музыку, танцевальные упражнения.</b>	<b>6</b>	
<b>Раздел 5. Настольный теннис</b>		<b>10</b>	
Тема 5.1. Отрабатывание стоек, перемещений; Техника безопасности при игре в настольный теннис;	Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры	2	ОК1-ОК9
Тема 5.2.	Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка	2	ОК1-ОК9

Отрабатывание техники ударов по мячу; Техника безопасности при выполнении ударов	(подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях		
Тема 5.3. Отрабатывание подачи мяча; Правила подачи и приема мяча;	Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча) Прием этих подач.	2	ОК1-ОК9
Тема 5.4. Отрабатывание техники подач и приема мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – прием – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство.	2	ОК1-ОК9
Тема 5.5. Отрабатывание техники атакующих ударов; Техника безопасности при атакующих ударах, при приеме мяча	Выбор места подхода к мячу, своевременный выход. Замах, удар: плоский удар – без вращения, толчком; накатом – справа, слева; подрезка – справа в наивысшей точке, слева по отскакивающему мячу, встречное движение; Учебно-тренировочная игра. Общие правила. Судейство.	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.</b>	<b>4</b>	
<b>Зачёт</b>		<b>2</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>68/100</b>	

#### 2.4. Тематический план и содержание 4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
-----------------------------	---	-------------	------------------

1	2	3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>6</b>	
Тема 1.1 Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м.	2	ОК1-ОК9
Тема 1.2 Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор передачи»;	Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	ОК1-ОК9
Тема 1.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Оздоровительный бег или быстрая ходьба. Занятия в тренажерном зале по ОФП. Метание предметов в даль.</b>	<b>10</b>	
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>		<b>4</b>	
Тема 2.1. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом	Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперед – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.	2	ОК1-ОК9
Тема 2.2. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мяча– дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Упражнения для развития мышц брюшного пресса, спины. Упражнения с гантелями. Приемы массажа и самомассажа. Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.</b>	<b>12</b>	
<b>Раздел 3. Волейбол</b>		<b>6</b>	
Тема 3.1.	Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход	2	2



Совершенствование техники перемещения, исходное положение	на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 3.2. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	ОК1-ОК9
Тема 3.3. Тактические действия; Тренировочная игра; Ознакомление с волейболом	Расположение всех игроков команды при приеме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система «в линию». Тренировочная игра по упрощенным правилам 6x6, 5x5, 4x4; Игра пляжного волейбола 3x3. Основные правила и судейство игры	2	ОК1-ОК9
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>ОФП на развитие прыгучести.</b> <b>Упражнения с гантелями, штангой.</b> <b>Упражнения с метанием предметов, имитация нападающего удара с резиновым эспандером.</b> <b>Подготовка к соревнованиям, изучение правил игры.</b>	<b>12</b>	
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>		<b>4</b>	
Тема 4.1. Совершенствование перестроений на месте и в движении	Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением.	2	ОК1-ОК9
Тема 4.2. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания.	Общая физическая подготовка. Наклон вперед. Подъем туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине из вися лежа. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подъем туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд	2	ОК1-ОК9

Самостоятельная работа обучающихся	Занятия в тренажёрном зале с использованием мяча, гантелей, скакалок. Упражнения на развитие гибкости, растяжки - на полу, у стены.	12	
Самостоятельная работа обучающихся	Жонглирование мячом, прыжки через скакалку, приседания, наклоны, выпады. Тренировочный бег. Правила игры в настольный теннис.	10	
Дифференцированный зачёт		2	OK1-OK9
Итого за 4 курс		20/76	
Итого		168/336	

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия: спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование: баскетбольные, волейбольные, теннисные, футбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, гири, теннисные ракетки, теннисные столы, теннисные сетки, эстафетные палочки, канат для перетягивания, навесные перекладки, брусья, гимнастический «конь», «козёл», шведская стенка, баскетбольные щиты с корзинами, баскетбольные сетки, волейбольные стойки, волейбольные сетки, волейбольные антенны, футбольные ворота (для мини футбола и футбола), набор для игры в бадминтон, конусы для спортивной разметки, шахматы, шахматные часы.

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

*Основные источники:*

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. [Текст] : учебник/А.А. Бишаева |: - 2-е дополн. изд., -М.:Академпресс, 2016. – 286с.

*Дополнительные источники:*

1. Решетников, Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. [Текст]: учебник/Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын|: - М.:Академпресс, 2014. – 176с. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений.

2. Янсон, Ю.А. Физическая культура в школе: [Текст]: научно- педагогический аспект: книга для педагога /Ю.А. Янсон|: 2-е изд., дополнен. И перераб. – Ростов н/Дону: Феникс, 2015. – 635с.

3. Колобов, Ф. Г. Созидательная сила дыхания и мышления. [Текст]: Доктор Бутейко: созидательная сила дыхания и мышления. /Ф. Г. Колобов|: – Москва Донецк: АСТ Сталкер 2016. – 128с. – (рецепты здоровья)

4. Виер Барбара Л. Шаги к успеху. [Текст]: Практическое руководство для начинающих. Пер. с англ. /Барбара Л Виера, БонниДжиллФергфсон|: – М.: ООО «Издательство АСТ». Астрель, 2016. - 161с.

5. Кузнецов, В.С., Колодницкий Г.А; Прикладная физическая подготовка 10- 11 класс. [Текст]: Основы безопасности жизнедеятельности / В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий |: - М.: Владос пресс, 2015. – 184с. Учебное пособие.

6. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. (Этапы спортивного совершенствования) - М.; Советский спорт, Авторский коллектив, 2016г. –124с

7. Самомассаж: Помогите себе сам. «Здоровье и красота» - М.; Рипол классик, 2014г.

8. Конева, Е.В. Физическая культура.[Текст] : учебник/Е.В. Конева|: Спортивные игры. Правила, тактика, техника. - Ростов на Дону, «Феникс», 2016. – 361с.

9. Тренируем мышцы живота и спины, за 10 минут в день. «Феникс», Ростов на Дону, 2015г.

10. Физическая культура. Содержание образования: Сборник нормативно- правовых документов и методических материалов. - М.: Винтана–Граф, 2017г.

11. Виленский, М.Я. «Физическая культура и здоровый образ жизни студента» [Текст]: учебное пособие/ М.Я. Виленский|: - М.: КноРус, 2014. – 240с.

12. Периодическое издание Журнал «Физическая культура в школе», Издательство «Школьная пресса».

***Электронные ресурсы.***

***Форма доступа:***

Центрально отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/>)

Российское образование (<http://www.edu.ru/>)

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий на основании контрольных испытаний.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<p><b>Знания:</b> Основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; знать социально-биологические основы здорового образа жизни; иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Умения:</b> Самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания; контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях; взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности.</p>	<p>Сдача контрольных нормативов Ведение дневника самоконтроля Педагогическое наблюдение в процессе занятий, игровых ситуаций и физкультурно-оздоровительной деятельности Сдача контрольных нормативов</p>