

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2020 г.

Рабочая программа профессионального модуля разработана на основе  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего  
профессионального образования (далее – СПО)

19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

19.02.02 Технология хранения и переработки зерна

**Организация-разработчик:**

ОГАПОУ «Белгородский техникум промышленности и сферы услуг»

РАССМОТРЕНО

На заседании методической комиссии

УТВЕРЖДАЮ

Зам.директора по УМР

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Н.Г. Борисовская

Председатель МК

\_\_\_\_\_ Рогова О.В.

**Разработчики:**

Ряснянский А.И., преподаватель ОГАПОУ "Белгородский техникум  
промышленности и сферы услуг"

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО, входящей в состав укрупненной группы специальностей 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

19.02.02 Технология хранения и переработки зерна

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» может быть использована при изучении дисциплины «Физическая культура» в группах СПО социально-экономического профиля.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при повышении квалификации и переподготовке с целью обновления знаний, умений и повышения квалификации в рамках специальности.

Учебная дисциплина «Физическая культура» по специальности СПО 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий

19.02.02 Технология хранения и переработки зерна

принадлежит к профессиональному циклу.

1.2. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать информационные ресурсы для поиска и хранения информации;
- обрабатывать текстовую и табличную информацию;
- использовать мультимедиаинформацию;
- создавать презентации;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- основные методы и средства обработки, хранения, передачи и накопления информации;
- технологию поиска информации в Интернет.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны быть сформированы общие компетенции (ОК):

ОК 2	Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

**Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:**  
 -максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 часов, в том числе:  
 обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;  
 самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

## **. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	168
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-
самостоятельная работа по изучению нормативно-справочной базы	-
самостоятельная работа по решению практических ситуаций	-
самостоятельная работа с учебной литературой, конспектами и другие виды	-
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	
<b>Раздел 1. Введение</b>		<b>6</b>	
Тема 1. 1. Физическая культура в общественной и профессиональной деятельности студента	Содержание учебного материала	2	2
	1. .Понятие физической культуры Цели и задачи физической культуры.. 2. .Компоненты физической культуры 3. Роль физической культуры в духовном воспитании		
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов. Ответить на вопросы: Физическая культура-часть человеческой культуры. Социальные функции физической культуры и спорта в современном обществе. Средства физической культуры. Формирование физической культуры личности. Основные составляющие (компоненты) физической культуры	4	
<b>Раздел 2 Легкая атлетика</b>		<b>50</b>	
Тема 2.1.(2) Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала		2
	1. История возникновения и развития.		
	2. Меры безопасности при занятиях легкой атлетикой.		
	3.Правила соревнований. .Бег на короткие дистанции- Техника бега		
	Практические занятия:	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - Специальные упражнения легкоатлета .Кроссовая подготовка - Правила соревнований	4	
Тема 2.2.(3) Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала		2
	1.Техника бега на короткие дистанции-100м.к/у		
	2Специальные упражнения легкоатлета		
	3. Эстафетный бег.		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: - Российские спортсмены на мировой арене спорта . Кроссовая подготовка	4	
Тема 2.3.(4) Совершенствование	Содержание учебного материала		2
	1.Техника бега на средние дистанции.		

техники спринтерского бега	2. Специальные упражнения легкоатлета		
	3. Техника эстафетного бега 4x100 м. Прыжки в длину с места.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка сообщений, рефератов на темы: правила соревнований, кроссовый бег, специальные упражнения легкоатлета.	4	
Тема 2.4(5) Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		2
	1. Техника бега на длинные дистанции 200 м.		
	2. . Специальные упражнения легкоатлета		
	3. Силовая подготовка.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег в равномерном темпе специальные упражнения легкоатлета.	4	
Тема 2.5. (6) Техника бега на средние дистанции	Содержание учебного материала		2
	1. Техника бега на средние дистанции 500 м.к/у		
	2. Специальные упражнения легкоатлета		
	3. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Бег в равномерном темпе составить комплекс утренней гимнастики	4	
Тема 2.6(7) Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	Содержание учебного материала		2
	1 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег. Отталкивание. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Спортивные игры.		
	2. Челночный бег		
	3. Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: - Составление комплекса разминки легкоатлета - Кроссовый бег	4	
Тема 2.7.(8) Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега к/у 2. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры		
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	Подготовка сообщений, рефератов на темы: -Метание, прыжки, разновидности бега. -Кроссовый бег, утренняя гимнастика		
Тема2.7.(9)	Содержание учебного материала		2
Совершенствование техники метания гранаты	1. Техника метания гранаты из разных положений. 2. Развитие скоростно-силовых качеств. 3. Правила соревнований по метанию. Спортивная игра «Русская лапта».		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Упражнения для мышц плечевого пояса	4	
Тема2.7.(10)	Содержание учебного материала		2
Совершенствование техники метания гранаты	1. Метание гранаты на дальность с укороченного и полного разбега. к/у 2. Развитие силовых способностей. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Спортивная игра «Русская лапта».		
	Контрольные работы	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Силовая подготовка	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>36</b>	
Тема 3.1(11) Волейбол Техника приемов и передач мяча	Содержание учебного материала 1. Техника стоек, передвижений остановок, поворотов. 2. Техника приемов и передач мяча сверху, снизу. 3. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.		3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Общефизическая подготовка Подготовка рефератов	4	
Тема 3.2(12) Техника подачи мяча	Содержание учебного материала 1. Техника подач мяча. Техника приемов и передач мяча сверху, снизу. 2. Подачи через сетку с укороченного расстояния и полного расстояния. 3. Нападающий удар. Учебная игра.		3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Имитация подач мяча 2. Упражнения для мышц брюшного пресса Кроссовая подготовка	4	
Тема 3.3(13) Техника подачи мяча	Содержание учебного материала Подачи мяча (верхняя, нижняя)		3

	1.-подачи через сетку с укороченного расстояния; 2.-подачи по зонам. 3.Двухсторонняя игра.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Комплекс общеразвивающих упражнений 2.Прыжки со скакалкой.	4	
Тема 3.4(14)	Содержание учебного материала		3
Техника нападающего удара.	1.Совершенствование нападающего удара,с собственного набрасывания, в парах. 2.Верхняя передача в парах, тройках. Подача мяча, прием мяча. 3.Учебная игра.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Приседания в чередовании с выпрыгиванием в верх 2.Силовая гимнастика . Прыжки со скакалкой.	4	
Тема 3.5(15)	Содержание учебного материала		3
Техника игры в защите и нападении	1.Технико-тактические действия в защите и нападении. 2.Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. 3.Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс общеразвивающих упражнений, прыжки со скакалкой. 2.Правила соревнований. 3.Рефераты, сообщения по спортивным играм.	4	
Тема 3.6(16)	Содержание учебного материала		3
Взаимодействие игроков на площадке Сдача контрольных норм	1.Подачи в пределы площадки на точность. 2.Удары в прыжке с места по наброшенному мячу партнером через сетку. Подачи мяча по зонам. Сдача контрольных норм.		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Комплекс общеразвивающих упражнений	4	
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>		<b>42</b>	
Тема 4.1. (17)	Содержание учебного материала		2



Совершенствование техники элементов на гимнастическом бревне	1. Техника выполнения элементов на г/бревне: ходьба мягким, приставным шагом, шаг полки, отработка ритмического исполнения. Повороты в приседе на 180 градусов. Равновесие.3 прыжка меняя ноги поочередно. Стоя на конце бревна, толчком 1 и махом 2 соскок прогнувшись. Соединение элементов.		
	2.Развитие координационных способностей. Силовая подготовка.		
	3.Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1.Общая физическая подготовка	4	
Тема4.2(18) Техника выполнения комбинации из ранее изученных элементов	Содержание учебного материала		2
	1.Техника выполнения комбинации из ранее изученных элементов. 2. Развитие координационных способностей. Силовая подготовка. 3.Спортивные игры		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: 1. 1. Комплекс корригирующих упражнений для профилактики спины 2. Упражнения для укрепления правильной осанки 3. Рефераты, сообщения по гимнастической подготовке	4	
Тема 4.3 (19) Совершенствование техники выполнения элементов акробатики	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование техники выполнения элементов акробатики: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мостик», равновесие на одной ноге. Силовая подготовка.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: 1.Выполнить отдельные акробатические элементы 2.Упражнение для развития гибкости	4	
Тема 4.4(20) Техника выполнения элементов акробатики	Содержание учебного материала		2
	1. Техника выполнения элементов акробатики: равновесие, кувырки вперед, назад соединение кувырков, с переходом в полушпагат. Стойка на лопатках, «опускание в мост» из основной стойки, 2.Развитие азвитеие гибкости. Силовая подготовка. 3.Спортивные игры		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: 1. Комплекс силовой гимнастики, Комплекс общеразвивающих упражнений	4	
Тема 4. 5 (21)	Содержание учебного материала		2
Техника выполнения	1.Комбинация из ранее изученных элементов: равновесие на 1 ноге, старт пловца, 2		

акробатической комбинации	кувырка вперед, 1 кувырок назад с переходом в полушпагат, упор присев, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, из основного положения прыжок вверх с поворотом на 180°, «мост» из основной стойки, переворот боком, упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись. 2. Развитие силовых способностей. 3. Спортивные игры.		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для развития координационных качеств. Выполнить отдельные акробатические элементы	4	
Тема 4. 6 (22) Совершенствование техники опорного прыжка	1. Техника выполнения опорного прыжка через г/козла: ноги врозь, через г/ коня: прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой. 2. Развитие двигательных качеств. 3. Спортивные игры.		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: 1. Бег в равномерном темпе 2. Прыжковые серии.	4	
Тема 4. 7 (23) Совершенствование техники опорного прыжка	Содержание учебного материала		2
	1. Техника опорного прыжка через г/козла, г/коня на результат. 2. Силовая подготовка. Развитие двигательных качеств. 3. Спортивные игры.		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: 1. Упражнения для мышц брюшного пресса 2. Упражнения для укрепления мышц ног Прыжковые серии.	4	
Раздел 5 Элементы ритмической гимнастики		8	
Тема 5.1.(24) Комплекс ритмической гимнастики	Содержание учебного материала		2
	1. ОРУ на месте и в движении Комплекс ритмической гимнастики. 2. Упражнения на тренажерах. 3. Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: 1. Самостоятельная работа: Комплекс общеразвивающих упражнений 2. Упражнения для укрепления правильной осанки	4	

Тема 5.2.(25) Степ-аэробика, в виде шагов	1. ОРУ на месте и в движении .Степ-аэробика, в виде шагов. 2.Упражнения на тренажерах. 3. Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	2
	Самостоятельная работа: 1. . Комплекс коррегирующих упражнений для профилактики спины 2. Упражнения для укрепления правильной осанки	4	
<b>Раздел 2</b> <b>Легкая атлетика</b>		<b>36</b>	
Тема 2.8.(26) Совершенствование техники прыжка в высоту. Силовая подготовка.	1. ОРУ на месте и в движении Совершенствование прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание». 2.Развитие скоростно-силовых способностей. 3.Прыжок в длину с места Спортивные игры		2
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: 1.Приседания на полную стопу 2.Прыжки через скакалку Кроссовая подготовка	4	
Тема 2.9.(27) Совершенствование техники прыжка в высоту.	1.ОРУ на месте и в движении Прыжки в высоту на результат. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 3.Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя		2
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: 1.Приседания на одной ноге 2.Прыжковые серии	4	
Тема 2.10 (28) Совершенствование техники спринтерского бега	Содержание учебного материала		2
	1. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. 2.Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-80 м 3.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. 4.Спортивная игра		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: 1.Комплекс утренней гимнастики 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	4	

Тема 2.11 (29) Техника спринтерского бега	Содержание учебного материала		2
	1.ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. 2.Бег на результат 100м. 3.Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя. 4.Челночный бег. 5.Спортивная игра .		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц ног Прыжки через скакалку	4	
Тема 2.12 (30) Совершенствование техники метания гранаты	Содержание учебного материала		2
	1.ОРУ на месте и в движении Техника метания гранаты из разных положений. 2.Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 3.Правила соревнований по метанию. 4. Спортивная игра		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: 1.силовая подготовка 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	
Тема 2.13 (31) Техника метания гранаты	Содержание учебного материала		2
	1. ОРУ на месте и в движении 2.Метание гранаты на дальность с укороченного и полного разбега. 3.Развитие силовых способностей. 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 5.Спортивная игра		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: 1.Упражнения для мышц плечевого пояса, 2.силовая подготовка	4	
	<b>Раздел 6 Кроссовая подготовка</b>		<b>24</b>
Тема 6.1(32) Совершенствование бега на дальние дистанции	Содержание учебного материала:		2
	1. ОРУ на месте и в движении Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) . 2.Специальные беговые упражнения. Правила соревнований на средние и длинные дистанции. 3. Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: комплекс корректирующих упражнений, правила	4	

	соревнований		
Тема 6.2.(33) Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой	Содержание учебного материала:		2
	1.ОРУ на месте и в движении. Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой 2.Специальные беговые упражнения. 3.Силовая подготовка. 4.Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа : 1.комплекс общеразвивающих упражнений	4	
Тема 6.3.(34) Техника бега на выносливость	Содержание учебного материала:		2
	1 ОРУ на месте и в движении 2.Специальные беговые и прыжковые упражнения . Техника бега на выносливость. 3.Силовая подготовка. 4.Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа : 1. Бег в равномерном темпе 2Упражнения для укрепления мышц ног, спины	4	
Тема 6.5.(35) Совершенствование бега по пересеченной местности .Сдача контрольных норм.	1. ОРУ на месте и в движении . 2.Бег на результат 2000 м. 3.Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги . 4.Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		2
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: 1.Комплекс общеразвивающих упражнений 2.Силовая подготовка	4	
<b>Раздел 1 Введение</b>		<b>6</b>	
Тема:1.1 (1) «Социально-биологические основы физической культуры»	Содержание учебного материала: Влияние природно-климатических, экологических, социальных факторов на жизнедеятельность человека. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений .Работоспособность, утомление, усталость. ,Гипокинезия и гиподинамия. Влияние биологических ритмов на физиологические процессы и работоспособность.	2	2
	Самостоятельная работа: Общая характеристика влияния двигательной активности на адаптационные процессы и резервные возможности организма. Гипокинезия , гиподинамия и их влияние на работоспособность. Общий эффект воздействия физических упражнений на организм человека.	4	
<b>Раздел 2 Легкая</b>		<b>36</b>	

<b>атлетика</b>			
Тема2.1.(2)	Содержание учебного материала		2
Совершенствование техники спринтерского бега	1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт. Финиширование. 3.Стартовый разгон. Бег по дистанции 40-80 м 4.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: 1.Комплекс утренней гимнастики 2. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств	4	
Тема2.2.(3)	Содержание учебного материала		2
Совершенствование техники спринтерского бега	1.ОРУ на месте и в движении. Специальные беговые упражнения. 2.Бег на результат 100м. 3.Поднимание туловища из положения лежа в положение сидя. 4.Челночный бег. 5.Спортивная игра «Русская лапта».		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц ног Прыжки через скакалку	4	
Тема2.3.(4)	Содержание учебного материала		2
Техника эстафетного бега	1.ОРУ на месте и в движении Техника выполнения эстафетного бега 4х100. -передача эстафетной палочки; -передача эстафеты в беге по прямой; передача эстафеты в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков; -эстафета 4х100м. 2.Развитие скоростно-силовых качеств. 3.Техника прыжков в длину с места. Силовая подготовка. 5.Спортивная игра «Русская лапта».		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: Имитация передачи эстафетной палочки Упражнения для растяжки мышц ног	4	
Тема 2.4 (5)	Содержание учебного материала		2
Техника бега на средние дистанции	1. ОРУ на месте и в движении . Техника бега на средние дистанции. 2.Развитие выносливости. Бег на дистанцию 500 м. 3.Прыжки через скакалку 1 мин. Силовая подготовка 4.Спортивная игра «Лапта».		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа:	4	

	Комплекс атлетической гимнастики Косовая подготовка		
Тема 2.4 (5) Техника бега на средние дистанции)	Содержание учебного материала		2
	1.ОРУ на месте и в движении . Техника бега на средние дистанции. 2..Бег на дистанцию 500 м,1000м. 3.Прыжки через скакалку 1 мин. 4.Спортивная игра «Лапта».		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: Сообщения по теме, презентации, кроссовая подготовка. Силовая подготовка	4	
Тема 2.8 (7) Техники метания гранаты	Содержание учебного материала:		2
	1. ОРУ на месте и в движении 2.Метание гранаты на дальность с укороченного и полного разбега. 3.Развитие силовых способностей. 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 5.Спортивная игра «Русская лапта».		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для мышц плечевого пояса, силовая подготовка	4	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>	Содержание учебного материала:	<b>24</b>	<b>3</b>
Тема 3.1(8) Волейбол. Техника приема и передач мяча	1ОРУ на месте и в движении Техника стоек, передвижений остановок, поворотов. 2.Техника приемов и передач мяча сверху, снизу. 3.Прямая подача, прием подачи. Учебная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактика игры в нападении		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: Общефизическая подготовка Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	4	
Тема 3.2(9) Техника подачи мяча.	1.ОРУ на месте и в движении Техника подач мяча. 2.Техника приемов и передач мяча сверху, снизу, подачи через сетку с укороченного расстояния полного расстояния. 3.Нападающий удар. Тактика игры в защите 4.Учебная игра.		3
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: Правила соревнований, упражнения с мячом Кроссовая подготовка	4	
Тема 3.3.(10) Техника подачи мяча.	Содержание учебного материала:		3
	1.Подачи мяча (верхняя, нижняя)		

	-подачи через сетку с укороченного расстояния; -подачи по зонам. 2. Учебная игра с нападением в зонах 3-2, 3-4		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа:	4	
	Имитация подач мяча Упражнения для мышц брюшного пресса		
Тема 3.6.(11) Сдача контрольных норм.	Содержание учебного материала:		3
	1. Подачи в пределы площадки на точность. Удары в прыжке с места по наброшенному мячу партнером через сетку. Учебная игра. Подачи мяча по зонам. Сдача контрольных норм.		
	Контрольные работа	2	
	Самостоятельная работа:	2	
	Комплекс упражнений атлетической гимнастики, ОФП		
<b>Раздел 4 Гимнастика</b>		<b>36</b>	
Тема 4.1.(12) Техника выполнения элементов акробатики	Содержание учебного материала		2
	1. Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ на месте и в движении 2. Техника выполнения элементов акробатики: равновесие, кувырки вперед, назад соединение кувырков, с переходом в полушпагат. Стойка на лопатках, «опускание в мост» из основной стойки, развитие азвитие гибкости. 3. Силовая подготовка. 4. Спортивные игры		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа:	4	
	1. Выполнить отдельные акробатические элементы 2. Упражнения для развития гибкости		
Тема 4.2(13)	Содержание учебного материала		2
Техника выполнения акробатической комбинации	1. ОРУ на месте и в движении Комбинация из ранее изученных элементов: равновесие на 1 ноге, старт пловца, 2 кувырка вперед, 1 кувырок назад с переходом в полушпагат, упор присев, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, из основного положения прыжок вверх с поворотом на 180°, «мост» из основной стойки, переворот боком, упор присев, выпрыгнуть вверх прогнувшись. 2. Развитие силовых способностей. 3. Спортивные игры.		
	Контрольные работа	2	
	Самостоятельная работа: 1. Комплекс корректирующих упражнений для профилактики спины 2. Упражнения для укрепления правильной осанки 3. Рефераты, сообщения по гимнастической подготовке	4	



Тема 4.3.(14) Техника выполнения элементов на гимнастическом бревне.	Содержание учебного материала:		2
	1. ОРУ на месте и в движении Техника выполнения элементов на г/бревне 2. Развитие координационных способностей. 3. Силовая подготовка.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: Комплекс общеразвивающих упражнений 2. Упражнения для укрепления правильной осанки	4	
Тема 4.3.(15) Техника выполнения элементов на гимнастическом бревне.	Содержание учебного материала:		2
	1. ОРУ на месте и в движении 2. Техника выполнения элементов на г/бревне: ходьба мягким, приставным шагом, шаг полки,. Повороты в приседе на 180 градусов. Равновесие. 3 прыжка меняя ноги поочередно. Стоя на конце бревна, толчком 1 и махом 2 соскок прогнувшись. Соединение элементов. Развитие координационных способностей. Силовая подготовка.		
	Контрольные работа	2	
	Самостоятельная работа:	4	
	Комплекс силовой гимнастики, Комплекс общеразвивающих упражнений		
	Правила соревнований.		
Тема 4.5.(16) Техника опорного прыжка через г/козла, г/коня.	Содержание учебного материала:		2
	1. ОРУ на месте и в движении Техника выполнения опорного прыжка через г/козла: ноги врозь, через г/ коня: прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой. 2. Развитие двигательных качеств. 3. Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа: Упражнения для укрепления мышц ног Прыжковые серии. Бег в равномерном темпе	4	
Тема 4.6.(17) Техника опорного прыжка	Содержание учебного материала:		2
	1. ОРУ на месте и в движении 2. Техника опорного прыжка через г/козла, г/коня на результат. 3. Силовая подготовка. 4. Развитие двигательных качеств. 5. Спортивные игры.		
	Контрольная работа	2	
	Самостоятельная работа:	4	

	Комплекс силовой гимнастики, равномерный бег.		
<b>Раздел 5</b>		<b>18</b>	
<b>Кроссовая подготовка</b>			
Тема5.1.(18) Техника бега на выносливость	Содержание учебного материала:		2
	1.ОРУ на месте и в движении 2. Специальные беговые и прыжковые упражнения . 3.Техника бега на выносливость. Силовая подготовка. 4.Спортивные игры.		
	Практические занятия	2	
	Самостоятельная работа:	4	
	Составление комплексов корригирующей гимнастики, физкультурной паузы, сгибание рук 8-16, подтягивания 8-12, упражнения для пресса Выполнение рефератов, сообщений, презентаций.		
Тема5.2.(19) Техника бега в чередовании с ходьбой	Содержание учебного материала:		2
	1.ОРУ на месте и в движении 2.Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) . 3.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. 4.Спортивные игры.		
	Практические занятия	1	
	Самостоятельная работа: Бег в равномерном темпе Приседания на одной ноге	4	
Тема5.3.(20) Техника бега по пересеченной местности.Сдача контрольных норм	Содержание учебного материала:	1	2
	ОРУ на месте и в движении . Бег на результат 2000 м. Поднимание туловища из положения лежа согнув ноги . Спортивные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		
	Контрольная работа		
	Самостоятельная работа: Комплекс общеразвивающих упражнений	4	
<b>Дифференцированный зачет</b>		2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>336</b>	

### 3. Условия реализации программы дисциплины

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

<b>N</b>	<b>Перечень средств обучения</b>
п/п	
	Гимнастика
1	Стенка гимнастическая
2	Бревно гимнастическое напольное
3	Козел гимнастический
4	Конь гимнастический
5	Перекладина гимнастическая (подвисная)
6	Брусья гимнастические, параллельные (малогобаритные)
7	Канат для лазания, с механизмом крепления
8	Мост гимнастический подкидной
9	Скамейка гимнастическая жесткая
10	Маты гимнастические
11	Коврики гимнастические
12	Скакалка гимнастическая
13	Обруч гимнастический
14	Штанга
15	Гири
	Легкая атлетика
16.	Рулетка измерительная
17	Эстафетные палочки
	Спортивные игры
18	Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
19	Мячи баскетбольные
20	футболки игровые
21	Стойки волейбольные универсальные
22	Сетка волейбольная
23	Мячи волейбольные
24	Мячи футбольные
25	Компрессор для накачивания мячей
26	Теннисные ракетки
27	Мячи теннисные
28	Столбы теннисные
	Средства доврачебной помощи
29	Аптечка медицинская
30	Спортивный зал игровой
31	Тренажерный зал
32	Доски силовые
33	«Велосипед»
34	Беговые дорожки

- 35 «Лыжи-ролики»
- 36 Многофункциональные (силовые) тренажеры
- 37 Скамейка для занятий подъемов штанги
- 38 Теннисный зал
- 39 Кабинет учителя
- 40 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Стадион (площадка)
- 41 Легкоатлетические дорожки
- 42 Сектор для прыжков в длину
- 43 Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- 44 Гимнастический городок
- 45 Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе
- 46 Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы

### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

#### **Основная литература:**

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. Учебник, НПО и СПО, -М, Академия, 2012.
- 1.В.И.Лях «Физическое Воспитание учащихся 10-11классов.М. «Просвещение» 2011 г.
- 2.В.И.Лях «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов» М. Просвещение» 2011 г.
- 3. «Физическая культура» : учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений /Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. М.: Издательский центр «Академия»,2005 г.
- 4. Примерная программа по дисциплине «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений./Ю.П. Пузырь, И. П. Золотарев, Н.И. Назаркина , В. А. Демидов, О.М.Плохов , И .И. Гробовой. Мин. Образование,2003 г.
- 5. «Физическая культура »: программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования/ Г.И. Погадаев, Р.Л.Палтиевич, В.Г. Щербаков. \_М.: Дрофа,2009.
- 6. Настольная книга учителя физкультуры. - М 2003 АСТ «Астрель»
- 7.Физкультура. А.А. Бишаева 2010 «ОИЦ» « Академия»
- 8.В.И. Ильинич .Физическая культура студента и жизнь М. «Гардарики» 2007.

### **Дополнительная литература:**

1. Физическая культура. В помощь студенту (конспект лекций). - М. 2005
2. Правила соревнований. Легкая атлетика 2004-2005. М. Терра-Спорт.
3. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика Ю.В. Менхен, А.В. Менхен  
Ростов - на - Дону «Феникс» 2002
4. Лечебная физкультура новейший справочник. И.В, Милюкова, Т.А. Евдокимова. «Сова» Санкт-Петербург 2005.
5. Упражнения на растяжку. Простая йога везде и в любое время. Э.Броунинг, К. Базмон,. Издательство «Гранд». - М - 2008
6. География туризма. Практикум 2010 «ОИЦ» «Академия»
7. Легкая атлетика. А.Н. Сирис., А.Н.Макаров, В.П, Теннов. М. «Просвещение» 2009.
8. Лыжный спорт. Е,И, Кудрявцева. М. «ФиС» 2008.
9. Волейбол А.Поташник М. «ФиС» 2008.
10. Электронный учебник: В.И. Ильинич .Физическая культура студента и жизнь М. «Гардарики» 2007

адреса порталов и сайтов

1. <http://www.sovsportizdat.ru/> - Издательский дом «Советский спорт»
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/> - Википедия – свободная энциклопедия.
3. <http://lib.sportedu.ru> – каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре.
4. <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/> - Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
5. <http://www.shkola-press.ru> - Журнал «Физическая культура в школе».

#### 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умение:	
Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Наблюдение в процессе текущей учебной деятельности
Реализовать свои теоретические знания на практике.	Контрольно - учетные уроки
Готовить устные сообщения, доклады, презентации, рефераты.	Использование образовательных контрольно-измерительных материалов на бумажном и электронном носителях
выполнить контрольные тесты и нормативы программы по гимнастике; -показать владение техникой игры в волейболе и баскетболе; -показать владение техникой при кроссовой подготовке; -показать владение техникой в беге, метании, прыжках и выполнить нормативы	Тестирование, контрольные нормативы
Знание:	
Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основные ценности физической культуры; -понятие здоровый образ жизни.	Рефераты
Техника безопасности по всем видам спорта: -правила соревнований по изученным темам.	Сообщения
История возникновения и развития видов спорта	Доклад