

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

«Рязанский автотранспортный техникум имени С. А. Живаго»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УПР

И. Г. Илюнькина

«03» 03 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ . 04. физическая культура

ПО ПРОФЕССИИ :

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте
(автомобильном)**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе учебного плана в рамках Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) СПО по программе подготовки служащих среднего звена по профессии 23.02.01 **организация перевозок и управление на транспорте (автомобильном)**

Организация-разработчик: областное государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Рязанский автотранспортный техникум им. С.А. Живаго»

Разработчик:

Терентьевский Игорь Владимирович руководитель физвоспитания областного государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Рязанский автотранспортный техникум им. С.А.Живаго»

Рассмотрено и рекомендовано к применению на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин.

Протокол № 1 от « 03 » 09 2021 г. *Виницкий* — *Виницкий Т.Ф.*

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 23.02.01 организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В ОГБПОУ «РАТ имени С.А.Живаго», реализующем образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ОПОП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общий гуманитарный и социально – экономический цикл, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

– требования к результатам освоения дисциплины:

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения 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 дисциплины:

Максимальная учебная нагрузка обучающегося базового уровня по специальности 23.02.01 организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном) -186 часов

2. РЕЗУЛЬТАТ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- форсированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как – составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок,

системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

-патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

-готовность к служению Отечеству и его защите

межпредметных:

-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических –и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

-умение использовать средства информационных и коммуникационных – технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых – видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Результатом освоения программы учебной дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
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 её сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

3. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы базового уровня

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	372
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	186
практические занятия	162
теоретические занятия	24
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	186
Итоговая аттестация в форме дифференциального зачета	

3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» базисная подготовка по специальности: 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (автомобильном) -194 часов;

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Вводное занятие	II - КУРС		
1.Тема:«Физическое воспитание в ССУЗах»	Теоретическое занятие. Организация учебного процесса по физкультуре в колледже, требования к занимающимся, инструктаж по технике безопасности.	2	1
2.Тема : «Основы здорового образа жизни»	Теоретическое занятие. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека	2	1
Раздел 1. Легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия.		
1.1 Обучение техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники низкого старта, финиширования , повторный бег 9 по 30м.	2	2
1.2 Совершенствование техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 3 км ускорениями	2	2
1.3 Совершенствование техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),обучение техники элементов прыжка в длину, повторный бег 9 по 30м.	2	2
1.4 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2	2
1.5 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Контрольное занятие Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2	2
1.6 Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ),кросс в $\frac{3}{4}$ силы юноши 5 км.	2	2

Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол» 2.1 Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками 2.2 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча 2.3 Совершенствование техники игры в защите и нападении. 2.4 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. 2.5 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. 2.6 Приём контрольных нормативов 2.7 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол и правила судейства.	Учебно-тренировочные занятия. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперёд) Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом назад) Контрольное занятие Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение техники нападающего удара и одиночного блока. Двусторонняя игра и практическое судейство.	2 2 2 2 2 2 3	2 2 2 2 2 2 2
Раздел 3. « Спортивная и атлетическая подготовка» 3.1 Стойка гиревика. Размахивание гирей (8-16 кг.)	Вводный инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники выполнения рывка гирей	2	1

3.2 Техника выполнения рывка гирей (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники (старта, замаха .подрыва подседа, фиксации ,опускания).	2	2
3.3 Выполнение рывка , опускание на грудь гири (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем, фиксация, опускание).	2	2
3.4 Подъем гири на грудь (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем).	2	2
3.5 Толчок гири одной рукой (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири).	2	2
3.6 Техника толчка гирями (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири).	2	2
3.7 Приём контрольных нормативов	Техника и количество раз подъема гирь.	2	2
Раздел 4. Спортивные игры «Баскетбол»	Учебно-тренировочные занятия		
4.1 Совершенствование техники игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение перемещениям, бегу обычным и приставным шагом, владению мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	2	2
4.2 Совершенствование техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.	3	2
4.3 Совершенствование тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	3	2
4.4 Совершенствование тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	3	2

4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски.	2	2
Раздел 5. Легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия		
5.1 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	3	2
5.2 Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), обучение техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег дев. 20 минут, юн. – 30 мин.	3	2
5.3 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов дев.- 500 м.; юн.-1000м.	3	2
5.4 Приём контрольных нормативов по кроссу	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу юн.-3 км.	3	2
Итого за год		70	1,2.
	III - КУРС		
1.Тема: «Основы физической и спортивной подготовки»	Теоретическое занятие. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования, общая и специальная физическая подготовка. Учебно-тренировочный процесс его структура и направленность	2	1

Раздел 1. Легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия		
1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 7 по 30м.	2	2
1.2 Совершенствование техники метания гранаты	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для метания с места с 3-х 4-х шагов и с полного разбега. Кросс на 2 км ускорениями	2	2
1.3 Совершенствование техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 9 по 30м.	2	2
1.4 Совершенствование техники прыжков в длину	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники элементов прыжка в длину, повторный бег 9 по 30м.	2	2
1.5 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и прыжкам в длину.	2	2
1.6 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2	2
1.7 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Прием контрольных нормативов по метанию гранаты.	2	2
1.8 Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы юноши 5 км.	2	2
1.9 Совершенствование техники бега по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), кросс в $\frac{3}{4}$ силы юноши 5 км.	2	2

Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол» 2.1 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками 2.2 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча 2.3 Совершенствование техники игры в защите и нападении. 2.4 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. 2.5 Контрольное занятие	Учебно-тренировочные занятия Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая ,двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока , двусторонняя игра Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение и совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока , групповые и командные взаимодействия игроков(схема построения углом вперед) Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой ; подача мяча изученными способами	2 2 2 2 2	2 2 2 2 2
Раздел 3. «Спортивная и атлетическая подготовка» 3.1 Техника выполнения рывка гирей (8-16кг)	Вводный инструктаж по Т.Б. Совершенствование техники выполнения рывка гирей	2	2
3.2 Техника выполнения рывка гирей (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники (старта, замаха .подрыва подседа, фиксации ,опускания).	2	2
3.3 Выполнение рывка , опускание на грудь гири (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем, фиксация, опускание).	2	2
3.4 Подъем гири на грудь (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем).	2	2

3.5 Толчок гири одной рукой (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири).	2	2
3.6 Техника толчка гирями (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники толчка гирями (подрыв, подсед перед выталкиванием, выталкивание гири).	2	2
3.7 Контрольное занятие	Техника и количество раз подъема гирь.	2	2
Раздел 4. Спортивные игры «Баскетбол»			
4.1 Совершенствование техники игры в нападении	Учебно-тренировочные занятия Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство.	3	2
4.2 Совершенствование техники игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра.	2	2
4.3 Совершенствование тактики игры в нападении	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Индивидуальные тактические действия игроков с мячом и без него. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной опеке. Двусторонняя игра.	2	2
4.4 Совершенствование тактики игры в защите	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра.	3	2

4.5 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов)	2	2
Раздел 5. Легкая атлетика	Учебно-тренировочные занятия		
5.1 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2	2
5.2 Бег на длинные дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Спокойный бег 3-4 км. Подвижные игры	2	2
5.3 Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег юн. – 30 мин.	2	2
5.4 Бег по пересечённой местности	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ). Совершенствование техники бега по пересечённой местности. Спокойный бег юн. – 30 мин.	2	2
5.5 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов юн.-1000м.	2	2
5.6 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов юн.-1000м.	2	2
5.7 Приём контрольных нормативов по кроссу	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов по кроссу юн.-3 км.	2	2
Итого за год		70	
1.Тема: «Профессионально-прикладная физическая подготовка» (ППФП)	IV – КУРС Теоретическое занятие. Цели и задачи (ППФП). Средства и методы формирования профессионально двигательных навыков устойчивости к профессиональным заболеваниям	2	1

Раздел 1. Легкая атлетика			
1.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), совершенствование техники низкого старта, финиширования, повторный бег 8 по 30м.	2	2
1.2 Совершенствование техники толкания ядра с места и скачком	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подводящие и специальные упражнения для толкания ядра с места и скачком. Кросс на 2 км с ускорениями.	2	2
1.3 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), приём контрольных нормативов по бегу на 100м. и толкания ядра.	2	2
1.4 Совершенствование техники бега на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), переменный бег 500м. через 500м. 4-ре раза. Подвижные игры.	2	2
1.5 Приём контрольных нормативов в беге на средние дистанции	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), комплекс ускорений специальные упражнения. Сдача нормативов юн.-1000м.	2	2
Раздел 2. Спортивные игры «Волейбол»			
2.1 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками	Учебно-тренировочные занятия Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, двусторонняя игра.	3	2
2.2 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники подачи мяча прямая верхняя, нижняя и боковая, двусторонняя игра.	3	2
2.3 Совершенствование техники игры в защите и нападении.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение техники нападающего удара и одиночного блока, двусторонняя игра	3	2
2.4 Совершенствование техники и тактики игры в волейбол.	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, обучение и совершенствование техники подачи мяча, нападающего удара и одиночного блока, групповые и командные взаимодействия игроков (схема построения углом вперёд)	2	2
2.5 Контрольное занятие	Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, подачи мяча, обучение и совершенствование техники нападающего удара и одиночного блока. Зачёт по теме волейбол: приём мяча в парах (снизу и сверху двумя руками) и над собой; подача мяча изученными способами	2	2

Раздел 3. «Спортивная и атлетическая подготовка» 3.1 Техника выполнения рывка гирей (8-16кг) 3.2 Выполнение рывка , опускание на грудь гири (8-16кг)	Вводный инструктаж по Т.Б. Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники (старта, замаха .подрыва подседа, фиксации ,опускания).	2	2
	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем, фиксация, опускание).	2	2
3.3 Техника толчка гирями (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники (старта, замаха .подрыва подседа, фиксации ,опускания).	2	2
3.4 Техника толчка гирями (8-16кг)	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем, фиксация, опускание).	2	2
3.5 Контрольное занятие.	Учебно-тренировочные занятия. Разминка (с гирями). Совершенствование техники выполнения рывка(замах, подъем).	2	2
Раздел 4. Спортивные игры «Баскетбол» 4.1 Совершенствование техники игры в нападении 4.2 Совершенствование техники игры в защите 4.3 Совершенствование тактики игры в защите 4.4 Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол	Учебно-тренировочные занятия Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах, перемещения, бег обычным и приставным шагом, владение мячом (передача и ловля мяча на месте и в движении; броски в корзину) Двусторонняя игра и практическое судейство. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Перемещение в защитной стойке, техника владения мячом и противодействия: овладение мячом при отскоке от щита, перехваты, вырывание , выбивания мяча. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Взаимодействие 2-х и 3-х игроков в защите. Варианты тактических схем при игре зоной и персональной защите. Двусторонняя игра. Разминка, комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), работа с мячом в парах. Приём контрольных норм: передача мяча от груди двумя руками ,одной от плеча , броски двумя сверху с места и в прыжке, штрафные броски , атака кольца в движении (с 2-х ,3- х шагов).	3 2 3 3	2 2 2 2

Итого за год		46	
Итого за курс обучения		186	

Примечание

Данная программа по физической культуре может быть использована во всех группах колледжа с учетом корректировки часов на курс по учебному плану (Смотри календарно-тематический план).

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок , душевых комнат и спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета физкультуры:

- спортивный зал с раздевалками с общей пропускной способностью 60 чел/час;
- лыжехранилище на 10 пар лыж.
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением и мультимедиа проектор;
- телевизор;

4.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы по дисциплине «Физическая культура»

1. Основная:

- Теория и методика физической культуры. (М., 2016 г., Матвеев Л.П.)
- Теория и методика физического воспитания. (М., 2015 г., Ашмарин Б.Л.)
- Учебное пособие для ССУЗов « Физическая культура» (Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л.)
- Настольная книга учителя физической культуры. (М., 2017 г.,Кофман Л.Б.)

- ##### **2. Дополнительная:**
1. Учебное пособие « Спортивные и подвижные игры» (М., 2016 г., Железняк Ю.Д.)
 2. Учебное пособие « Воспитание физических качеств у юных спортсменов» (М., 2016 г., Филин В.П.)

3. Учебное пособие «Лыжный спорт» (М., 2017 г., Бутин И.М.) 4. Учебник «Гимнастика» (М., 2016 г., Журавин Н.Л.)
 5. Учебник «Лёгкая атлетика» (М., 2015 г., Макаров А.Н.) 6. Физиология человека (М., 2016 г., Зимин Н.В.)
 7. Гигиена (М., 2017 г., Румянцев Г.И.) 8. Лечебная физическая культура (М., 2016 г., Дубровский В.И.)

5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 курс

Название обобщающего учебного элемента	Упражнения	2 курс		
		«5»	«4»	«3»
1 Легкая атлетика	Бег 100 м.(сек).	14.0	14.5	15.6
	Бег 1000 м (мин.сек).	3.40	4.00	4.20
	Бег 5000 м	Без учета времени		
	Бег 3000 м (мин.сек)	13.00	14.00	16.00
	Прыжки в длину с места (см)	230	220	200
	Метание гранаты (м)	30	27	21
	Подтягивание	12	9	7
2 Атлетическая гимнастика и гиревой спорт.	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	30	25	20
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин	1.15	1.25	1.40
	Толчок 2-мя руками. (гири)	10	5	техника
	Рывок гири одной и другой рукой	30	20	техника

	Толчок гирь по длинному циклу	7	3	-
	Жим штанги 50 кг (раз)	5	3	1
	Приседание со штангой 16 кг 40 раз (мин. сек)	1.10	1.20	1.30
	Угол в упоре	8	6	4
3 Гимнастика (акробатика)	Кувырки вперед, назад из разных И.П.	Техника выполнения упражнения		
	Стойки на голове и руках, стойка на руках с помощью и без	Техника выполнения упражнения		
	Переворот боком	Техника выполнения упражнения		
	К.У. : кувырок вперед – кувырок вперед в сед – перекатом назад стойка на голове – упор присев кувырок назад.	Техника выполнения упражнения		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин	1.15	1.25	1.40
	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	110	90
4 Спортивные игры (баскетбол)	Броски со штрафной линии (из 10 бросков)	6	5	4
	Ведение мяча по окружности правой и левой рукой, бросок из-под щита(сек)	25	30	35
	Броски с 5 точек (со средней дистанции)	5	3	2
	Прием мяча сверху двумя	30	25	20

	руками с ударом от стены			
	Прием мяча снизу двумя руками с ударом от стены	25	20	15
	Верхняя подача на точность по зонам из 4 попаданий	3	2	1
	Прямой нападающий удар (в лев. прав. половины площадки)	3	2	1

3 курс

Название обобщающего учебного элемента	Упражнения	3 курс		
		«5»	«4»	«3»
1 Легкая атлетика	Бег 100 м.(сек).	13.6	14.0	15.0
	Бег 1000 м (мин.сек).	3.30	3.55	4.20
	Бег 5000 м	Без учета времени		
	Бег 3000 м (мин.сек)	12.50	13.50	15.30
	Прыжки в длину с места (см)	245	235	215
	Метание гранаты (м)	32	27	22
	Подтягивание	14	10	8
2 Атлетическая гимнастика и гиревой спорт.	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	50	40	30
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин	1.10	1.15	1.20
	Толчок 2-мя руками. (гири)	20	15	10
	Рывок гири одной и другой рукой	50	40	30
	Толчок гирь по длинному	12	10	7

	циклу			
	Жим штанги 50 кг (раз)	10	7	5
	Приседание со штангой 16 кг 40 раз (мин. сек)	1.00	1.10	1.20
	Угол в упоре	15	10	5
3 Гимнастика (акробатика)	Кувырки вперед, назад из разных И.П.	Техника выполнения упражнения		
	Стойка на руках с помощью и без	Техника выполнения упражнения		
	2 переворот боком	Техника выполнения упражнения		
	К.У. :переворот с головы с горки матов _ кувырок вперед – кувырок вперед в сед- перекатом назад стойка на лопатках- перекатом вперед упор присев – стойка на голове – опускание в упор присев – встать руки вверх – переворот в сторону – О.С.	Техника выполнения упражнения		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин	1.10	1.15	1.25
	Прыжки через скакалку за 1 мин.	130	120	100
4 Спортивные игры (баскетбол)	Броски со штрафной линии (из 10 бросков)	6	5	4
	Ведение мяча по окружности правой и левой рукой, бросок из-под щита(сек)	25	30	35

	Броски с 5 точек (со средней дистанции)	5	3	2
5 Спортивные игры (волейбол)	Прием мяча сверху двумя руками с ударом от стены	30	25	20
	Прием мяча снизу двумя руками с ударом от стены	25	20	15
	Верхняя подача на точность по зонам из 4 попаданий	3	2	1
	Прямой нападающий удар (в лев. прав. половины площадки)	3	2	1

4 курс

Название обобщающего учебного элемента	Упражнения	4 курс		
		«5»	«4»	«3»
1 Легкая атлетика	Бег 100 м.(сек).	14.0	14.5	15.6
	Бег 1000 м (мин.сек).	3.40	4.00	4.20
	Бег 5000 м	Без учета времени		
	Бег 3000 м (мин.сек)	13.00	14.00	16.00
	Прыжки в длину с места (см)	230	220	200
	Метание гранаты (м)	30	27	21
	Подтягивание	12	9	7
2 Атлетическая гимнастика и гиревой спорт.	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	30	25	20
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин	1.15	1.25	1.40
	Толчок 2-мя руками. (гири)	10	5	техника

	Рывок гири одной и другой рукой	30	20	техника
	Толчок гирь по длинному циклу	7	3	-
	Жим штанги 50 кг (раз)	5	3	1
	Приседание со штангой 16 кг 40 раз (мин. сек)	1.10	1.20	1.30
	Угол в упоре	8	6	4
3 Гимнастика (акробатика)	Кувырки вперед, назад из разных И.П.	Техника выполнения упражнения		
	Стойки на голове и руках, стойка на руках с помощью и без	Техника выполнения упражнения		
	Переворот боком	Техника выполнения упражнения		
	К.У. : кувырок вперед – кувырок вперед в сед – перекатом назад стойка на голове – упор присев кувырок назад.	Техника выполнения упражнения		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 50 раз мин	1.15	1.25	1.40
	Прыжки через скакалку за 1 мин.	120	110	90
4 Спортивные игры (баскетбол)	Броски со штрафной линии (из 10 бросков)	6	5	4
	Ведение мяча по окружности правой и левой рукой, бросок из-под щита(сек)	25	30	35
	Броски с 5 точек (со средней	6	4	3

	дистанции)			
5 Спортивные игры (волейбол)	Прием мяча сверху двумя руками с ударом от стены	30	25	20
	Прием мяча снизу двумя руками с ударом от стены	30	25	20
	Верхняя подача на точность по зонам из 4 попаданий	3	2	1
	Прямой нападающий удар (в лев. прав. половины площадки)	4	3	2

6.ОЦЕНИВАНИЕ И АТТЕСТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ, ОТНЕСЕННЫХ ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ.

В целях дифференцированного подхода организации уроков физической культурой все учащиеся техникума в зависимости от состояния здоровья делятся на 3 группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья , относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью, или имеющие незначительное отклонение в состоянии в состоянии здоровья, относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе , временных).

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группы.

СМГ условно можно распределить на две подгруппы: подгруппу « А» и подгруппу « Б» обучающиеся с патологическими отклонениями. Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеваний;
- улучшение показателей физического развития;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценностям здоровья и здорового образа жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога техникума;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и правильного питания.

Перечень вопросов и практических заданий для аттестации студентов по физкультуре , отнесенных по состоянию здоровья к СМГ.

Примерные вопросы .

1. Что такое здоровый образ жизни.
2. Что значит « рациональный режим питания».
3. Что называют « рациональным режимом двигательной активности».
4. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся , которые по состоянию здоровья относятся к СМГ.
5. Чем характеризуется здоровый досуг.
6. Какие физические упражнения полезны тебе выполнять с учетом заболеваний.
7. Как сформировать правильную осанку.
8. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физическими упражнениями.
9. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма.
10. Какие ты знаешь основные физические качества.
11. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой.
12. Какие виды оздоровительной физической культурой тебе известны.

Примерные виды практических заданий (при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.

2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики.
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подачи мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. д.
12. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

