

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Санкт-Петербургское музыкально-педагогическое училище»
(СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургское музыкально-педагогическое училище»)

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического Совета
СПб ГБПОУ «СПб музыкально-
педагогическое училище»

Протокол № 21 от 27.06.2019



УТВЕРЖДЕНО

Директор СПб ГБПОУ
«СПб музыкально-педагогическое училище»
А.А.Елизаров

«28» июня 2019 г.

Дата и время 21.09.2021 18:10
ФИО: Елизаров Алексей Анатольевич
Должность: Директор
КЭП: 01E3C00D016EACCC9A48684F563964C15E
Действителен с 09.11.2020 по 09.11.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 53.02.01 «МУЗЫКАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ»

Форма обучения – очная

Санкт-Петербург
2019 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 53.02.01 «Музыкальное образование»

Организация-разработчик: СПб ГБПОУ «Санкт-Петербургское музыкально-педагогическое училище»

Разработчик:

Мурзина О.Б., преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании ПЦК _____

Протокол № ____ от _____

Председатель ПЦК _____ (Демина Н.С.)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21
5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОСВОБОЖДЁЕННЫМИ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ 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 53.02.01 «Музыкально образование».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке учителей музыки и музыкальных руководителей при наличии среднего (полного) общего образования.

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

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл, ОГЭС.04

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

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

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

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося должны формироваться профессиональные (ПК) и общие (ОК) компетенции

Код	Наименование формируемой компетенции
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, определять способы, контролировать и оценивать решение профессиональных задач
ОК 3.	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК 4.	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач профессионального и личностного развития.
ОК 5.	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами
ОК 7.	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.
ОК 8.	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9.	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК 10.	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11.	Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.
--------	--

1.4.Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося часов, в том числе 318 ч:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося часов 212 ч;

Самостоятельной работы обучающегося часа 106 ч.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	318
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе: практические занятия	212
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	106
в том числе: выполнение комплексов закрепление и совершенствование техники закрепление и совершенствование техники и тактики отработка навыков лыжных ходов выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций	22 22 16 8 40
Промежуточная аттестация в форме зачета –1-5 семестры; дифференцированного зачета– 6 семестр	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Раздел 1. Легкая атлетика.			14	
Тема 1. Основы физической и спортивной подготовки.	Содержание практических занятий		3	2
	1.	Основы физической и спортивной подготовки. Утренняя гигиеническая гимнастика.	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики.		1	
Тема 1.1. Техника бега.	Содержание практических занятий		2	2
	1.	Техника бега на короткие дистанции до 400 м. Финиширование.	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №1.		1	
Тема 1.1.3. Техника прыжка в длину.	Содержание практических занятий		3	2
	1.	Техника прыжка в длину с места, разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №1.		1	
Тема 1.1.4. Техника метание гранаты.	Содержание практических занятий		3	2
	1.	Техника метания гранаты. Девушки - 500гр. Юноши -700гр	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №1.		1	
Тема 1.1.5. Бег на длинные дистанции.	Содержание практических занятий		9	2
	1.	Обучение технике кроссового бега.	2	
	2	Бег на средние и длинные дистанции. Техника кроссового бега до 5 км.	2	
	3	Зачёт по теме «Лёгкая атлетика»	2	
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №1.		3	
Раздел 2. Спортивные игры.				

Волейбол.			
Тема 2.1. Техника подачи и приёма мяча.			12
	Содержание практических занятий		3
	1.	Техника приема и передачи мяча двумя руками сверху и двумя руками снизу.	2
	2.	Отработка техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху.	2
	3.	Совершенствование техники подачи мяча: прямая, нижняя, прямая сверху.	2
	4.	Зачёт по теме «Волейбол»	2
Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №2.			4
Раздел 2.2. Баскетбол			12
Тема 2.2.1. Техника владения мячом.	Содержание практических занятий		3
	1.	Техника владения мячом, приём и передача. Отработка техники "ведение-два шага - бросок".	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №2.		1
Тема 2.2.2. Техника игры в нападении.	Содержание практических занятий		3
	1.	Техника игры в нападении. Ведение мяча. Бросок с разных точек.	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №2.		1
Тема 2.2.3. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры.	Содержание практических занятий		6
	1.	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. Учебная игра.	2
	2.	Зачёт по теме «Баскетбол»	2
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №2.		2
Раздел 3. Футбол.			12
Тема 3.1. Техника и тактика игры.	Содержание практических занятий		8
	1.	Техника ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2
	2.	Передача мяча. Прием мяча. Отработка техники остановки мяча ногою, грудью. Обработка мяча и передача на месте и в движении. Учебная игра.	4
	3.	Футбол. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры.	1
	4.	Зачёт по теме «Футбол».	1

	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений №2.	4	
	Всего:	54	
	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	36	
	Самостоятельная работа:	18	

Раздел 4. Лыжная подготовка.			9		
Тема 4.2. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов.	1	Практическая работа №1. Отработка техники спуска разными способами. Отработка техники поворотов "переступанием"	2	2	ОК 2
Тема 4.4. Техника и тактика бега по дистанции.	2	Практическая работа №2. Отработка техники перехода с хода на ход (переход с попеременного двухшажного хода на одновременный ход без шага, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный через один шаг, переход с одновременного на попеременный двухшажный ход).	2	2	ОК 2
Тема 4.5. Контрольные нормативы	3	Практическая работа №3. Прохождения дистанции в соревновательном темпе 3 км (девушки), 5 км (юноши). Отработка элементов тактики лыжных гонок, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	2	3	ОК 2
	СРС №4. Комплекс упражнений №4.		3		
Раздел 5. Гимнастика			9		
Тема 5.1. Строевые приемы	4	Практическая работа № 4. Отработка поворотов на месте, движении, перестроение из колонны по одному по два, из одной шеренги в две.	2	2	ОК 2,10
Тема 5.2. Акробатика	5	Практическая работа № 5. Отработка техники элементов акробатики: кувырок вперед, назад, перекаты, стойки на плечах, голове, руках.	1	2	ОК 2,10
Тема 5.3. Развитие гибкости	6	Практическая работа № 6. Отработка упражнений на гимнастических матах: растяжка, кувырки, стойки.	1	2	ОК 2,10
Тема 5.4. Контрольные	7	Практическая работа № 7. Демонстрация упражнений на гимнастической стенке.	2	3-4	ОК 2,10

нормативы					
		СРС №5.Комплекс упражнений № 3.	3	3-4	ОК 2
Раздел 6. Спортивные игры. Настольный теннис.			9		
Тема 6.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	8	Практическая работа № 8. Изучение правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	2	2	ОК 2
Тема 6.2. Способы передвижения ног	9	Практическая работа № 9. Изучение навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	3-4	ОК 2
Тема 6.3. Техника игры в нападении	10	Практическая работа № 10. Изучение откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям. Контрольная работа по теме.	2	4	ОК 2
		СРС №6.Комплекс упражнений № 2.	3		ОК 2
Раздел 7. Волейбол			9		
Тема 7.1. Техника игры и защиты	11	Практическая работа № 11. Отработка приемов мяча двумя сверху, двумя снизу, блокирование мяча	2	2	ОК 2,3,6
Тема 7.2. Техника игры в нападении	12	Практическая работа № 12. Отработка передач мяча двумя сверху, двумя снизу, нападающий удар	2	3-4	ОК 2,3,6
Тема 7.3. Судейство и правила игры	13	Практическая работа № 13. Отработка навыков игры по упрощенным правилам волейбола. Формирование навыков судейства. Контрольная работа по теме.	2	4	ОК 2,3,6
		СРС №7.Комплекс упражнений № 2.	3	3-4	ОК 2,3,6
Раздел 8. Баскетбол			9		
Тема 8.1.	14	Практическая работа № 14. Отработка и совершенствование техники ведения	2	2	ОК 2,3,6

Техника владения мячом	4	мяча без сопротивления и с сопровождением защитника			
Тема 8.2. Техника игры в защите	1 5	Практическая работа № 15. Отработка техники защиты (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2	2	ОК 2,3,6
Тема 8.3. Судейство и правила игры	1 6	Практическая работа № 16. Отработка навыков игры по упрощенным правилам баскетбола. Формирование навыков судейства. Контрольная работа по теме.	2	3	ОК 2,3,6
СРС №8. Комплекс упражнений № 2.			3	3-4	ОК 2,3,6
Раздел 9. Футбол.			9		
Тема 9.1. Техника удара по мячу ногой, головой	1 7	Практическая работа № 17. Отработка удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы; удар с носка. Отработка удара по встречному мяча головой без прыжка	2	2	ОК 2,3,6
Тема 9.2. Техника удара по воротам, штрафные удары	1 8	Практическая работа № 18. Отработка удара по воротам с заданных "точек". Отработка удара по воротам с передачей мяча, штрафных ударов	2	3-4	ОК 2,3,6
Тема 9.3. Техника обманных ведений, обводка	1 9	Практическая работа № 19. Отработка ложного замаха на удар, ложной остановки, обводки с поворотом. Контрольная работа по теме.	2	3	ОК 2,3,6
СРС № 9. Комплекс упражнений № 2.			3	3-4	ОК 2,3,6
Раздел 10. Легкая атлетика			9		
Тема 10.1. Техника бега на короткие дистанции	2 0	Практическая работа № 20. Совершенствование техники бега с низкого старта, по дистанции, финиширование, по выражу	2	2	ОК 2
Тема 10.2. Техника прыжка в длину с разбега.	2 1	Практическая работа № 21. Отработка техники прыжка с разбега "ножницы", "прогнувшись", "согнув ноги".	2	2	ОК 2

Тема 10.3. Контрольные нормативы.	2 2	Практическая работа № 22. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	2	ОК 2
	СРС № 10. Комплекс упражнений № 1.		3	3-4	ОК 2
		СРС 21 ч.	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	42	

3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции ОК/ПК
1	2		3	4	5
Раздел 11. Легкая атлетика			15		
Тема 11.1. Техника бега на короткие дистанции	23	Практическая работа № 23. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, выражу, финиширование.	2	3	ОК 2
Тема 11.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	24	Практическая работа № 24. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	3	ОК 2
Тема 11.3. Техника метания гранаты	25	Практическая работа № 25. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр	2	3	ОК 2
Тема 11.4. Бег на средние и длинные дистанции	26	Практическая работа № 26. Совершенствование техники бега по пересеченной местности: преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	3	ОК 2
	27	Практическая работа № 27. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	3	ОК 2
	СРС №11. Комплекс упражнений № 1.		5		ОК 2
Раздел12. Спортивные			12		

игры. Волейбол					
Тема 12.1. Техника приема и передачи мяча	28	Практическая работа № 28. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу.	2	3	ОК 2,3,6
Тема 12.2. Техника подачи мяча. Контрольная работа.	29	Практическая работа № 29. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	30	Практическая работа № 30. Совершенствование техники нападающего удара: без противодействия блокирующего, против одиночного блока.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	31	Практическая работа № 31. Совершенствование техники блокирования: на подставке, в прыжке с площадки.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
СРС № 12. Комплекс упражнений № 2.			4		ОК 2,3,6
Раздел 13. Спортивные игры. Баскетбол			12		
Тема 13.1. Техника игры в нападении. Контрольная работа.	32	Практическая работа № 32. Совершенствование техники игры в нападении: быстрый прорыв, перехват мяча.	2	3	ОК 2,3,6
	33	Практическая работа № 33. Совершенствование техники игры в защите: перехват мяча, прессинг, зонная защита.	2	4	ОК 2,3,6
	34	Практическая работа № 34. Совершенствование техники штрафного броска одной рукой сверху.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	35	Практическая работа № 35. Совершенствование тактических действий игроков: позиционное нападение, быстрое нападение.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
СРС №13. Комплекс упражнений № 2.			4		ОК 2,3,6
Раздел 14. Спортивные игры. Мини – футбол			12		
Тема 14.1. Ведение мяча, перемещение по полю	36	Практическая работа № 36. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещение с мячом и без мяча.	2	2 – 3	ОК 2,3,6
Тема 14.2. Передача мяча.	37	Практическая работа № 37. Совершенствование техники остановки мяча ногою, грудью. Отработка техники обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	3	ОК 2,3,6

Прием мяча. Контрольная работа.	38	Практическая работа № 38. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	2	2 – 3	ОК 2,3,6
	39	Практическая работа № 39. Совершенствование удара внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.	2	2 – 3	ОК 2,3,6
СРС №14. Комплекс упражнений № 2.			4		ОК 2,3,6
Раздел 15. Спортивные игры. Настольный теннис			15		
Тема 15.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	40	Практическая работа № 40. Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хвата держания ракетки	2	3	ОК 2
Тема 15.2. Способы передвижения ног	41	Практическая работа № 41. Совершенствование навыков передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	3 – 4	ОК 2
Тема 15.3. Техника игры в нападении. Контрольная работа	42	Практическая работа № 42. Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям.	4	2	ОК 2
	43	Практическая работа № 43. Учебная игра.	2	2	ОК 2
СРС № 15. Комплекс упражнений № 2.			5		
Раздел 16. Лыжная подготовка			12		
Тема 16.1. Техника преодоления спусков, подъемов, поворотов	44	Практическая работа № 44. Совершенствование техники подъемов: переменным ходом, лесенкой. Совершенствование техники поворотов: переступанием, упором. Совершенствование техники спусков: основная стойка, высокая стойка.	2	2	ОК 2
Тема 16.2.	45	Практическая работа № 45. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с	2		ОК 2

Техника и тактика бега по дистанции		попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.		2	
	46	Практическая работа № 46. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	2 – 3	ОК 2
Тема 16.3. Контрольные нормативы	47	Практическая работа № 47. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	2 – 3	ОК 2
СРС № 16. Комплекс упражнений № 3.			4		
Раздел 17. Гимнастика			12		
Тема 17.1. Строевые приемы	48	Практическая работа № 48. Совершенствование выполнения строевых упражнений: построений, перестроений, воспитание гибкости	2	3	ОК 2,10
Тема 17.2. Акробатика	49	Практическая работа № 49. Совершенствование техники элементов акробатики. Выполнение упражнений для воспитания координации движений (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках)	2	4	ОК 2,10
Тема 17.3. Развитие силовых способностей	50	Практическая работа № 50. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок.	2	3 – 4	ОК 2,10
Тема 17.4. Висы и упоры. Контрольная работа	51	Практическая работа № 51. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	2	3 – 4	ОК 2,10
СРС № 17. Комплекс упражнений № 4.			4		
Раздел 18. Волейбол			9		
Тема 18.1. Техника игры и защиты	52	Практическая работа № 52. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов из двух зон, прием мяча от нападающего удара двумя руками, одной рукой.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
Тема 18.2. Техника игры в нападении	53	Практическая работа № 53. Совершенствование техники нападающего удара против одного блокирующего	2	3 – 4	ОК 2,3,6
Тема 18.3.	54	Практическая работа № 54. Совершенствование навыков двусторонней учебной	2		ОК 2,3,6

Судейство и правила игры. Контрольная работа.		игры по правилам игры, навыков судейства		3 – 4	
	СРС № 18. Комплекс упражнений № 3.		3		
Раздел 19. Баскетбол			9		
Тема 19.1. Техника владения мячом	55	Практическая работа № 55. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек».	2	3	ОК 2,3,6
Тема 19.2. Техника игры в защите	56	Практическая работа № 56. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
Тема 19.3. Судейство и правила игры. Контрольная работа	57	Практическая работа № 57. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством.	2	3	ОК 2,3,6
	СРС № 19. Комплекс упражнений № 3.		3		
Раздел 20. Футбол.			9		
Тема 20.1. Техника удара по мячу ногой, головой	58	Практическая работа № 58. Совершенствование техники ударов по воротам: штрафные удары, удары в движении.	2	2	ОК 2,3,6
Тема 20.2. Техника обманных ведений, обводка. Контрольная работа.	59	Практическая работа № 59. Совершенствование тактических действий: прессинг, встречный отбор, искусственное создание положения "вне игры", комбинированные действия.	4	2 – 3	ОК 2,3,6
	СРС №20. Комплекс упражнений № 1.		3		ОК 2,3,6
	СРС 38ч.	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	76		

4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, домашняя работа		Объем часов	Уровень освоения	Формируемые компетенции ОК/ПК
1	2		3	4	5
Раздел 21. Легкая атлетика			12		
Тема 21.1. Техника бега на короткие дистанции	60	Практическая работа № 60. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	2	2	ОК 2
Тема 21.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	61	Практическая работа № 61. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	2 – 3	ОК 2
Тема 21.3. Техника метания гранаты	62	Практическая работа № 62. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр.	2	3	ОК 2
Тема 21.4. Бег на средние и длинные дистанции	63	Практическая работа №63. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	3 – 4	ОК 2
	СРС №21. Комплекс упражнений № 1.		4		
Раздел 22. Спортивные игры. Футбол			12		
Тема 22.1. Ведение мяча, перемещение по полю	64	Практическая работа № 64. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.	2		ОК 2,3,6
Тема 22.2. Передача мяча. Прием мяча. Контрольная работа.	65	Практическая работа № 65. Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	2 – 3	ОК 2,3,6
	66	Практическая работа № 66. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки.	2	3	ОК 2,3,6
	67	Практическая работа № 67. Совершенствование удара внешней стороной стопы,	2	3 – 4	ОК 2,3,6

		внутренней стороной стопы, удар с носка, удар по встречному мячу головой, в прыжке, без прыжка.			
	СРС №22. Комплекс упражнений № 1.		4		ОК 2,3,6
Раздел 23. Спортивные игры. Волейбол			15		
Тема 23.1. Техника приема и передачи мяча	68	Практическая работа № 68. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	2	3	ОК 2,3,6
Тема 23.2. Техника подачи мяча	69	Практическая работа № 69. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	2	3	ОК 2,3,6
	70	Практическая работа № 70. Совершенствование техники подачи мяча: прямая верхняя, прямая нижняя, на точность	2	3	ОК 2,3,6
Тема 23.3. Техника и тактика игры	71	Практическая работа № 71. Проведение двухсторонней игры по правилам игры, судейство	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	72	Практическая работа № 72. Выполнение контрольных нормативов.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
	СРС №23. Комплекс упражнений № 2.		5		
Раздел 24. Лыжная подготовка			9		
Тема 24.1. Техника и тактика бега по дистанции	73	Практическая работа № 73. Совершенствование техники перехода с хода на ход: с попеременного двухшажного хода на одновременный безшажный.	2	2	ОК 2
	74	Практическая работа № 74. Совершенствование техники перехода с хода на ход: переход с одновременного на попеременный, с попеременного двухшажного на одновременный через один шаг.	2	2	ОК 2
Тема 24.2. Контрольные нормативы	75	Практическая работа № 75. Прохождение дистанции: юноши-5км, девушки-3км в соревновательном темпе, с применением лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности.	2	3 – 4	ОК 2
	СРС №24. Комплекс упражнений № 3.		3		
Раздел 25 Гимнастика			12		
Тема 25.1.	76	Практическая работа № 76. Совершенствование техники упражнений для развития	2	2	ОК 2,10

Развитие гибкости		гибкости: мост из исходного положения лежа, стоя, "ласточка".			
Тема 25.2. Развитие силовых способностей	77	Практическая работа № 77. Совершенствование техники упражнений на перекладине: подъем «переворотом», подъем разгибом. Совершенствование техники упражнений на брусьях: подъем с упором, мах назад, соскок	2	2	ОК 2,10
Тема 25.3. Висы и упоры.	78	Практическая работа № 78. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке: висы, в положении лежа на полу, упоры.	2	3 – 4	ОК 2,10
Тема 25.3 Контрольные нормативы	79	Практическая работа № 79. Выполнение контрольных нормативов.	2	3 – 4	ОК 2,10
		СРС №25. Комплекс упражнений № 4.	4		
Раздел 26. Спортивные игры. Настольный теннис			6		
Тема 26.1. Стойка игрока. Способ держания ракетки	80	Практическая работа № 80. Совершенствование правосторонней стойки игрока, нейтральной стойки, левосторонней стойки игрока, европейского и азиатского хватов держания ракетки	2	2	ОК 2
Тема 26.2. Способы передвижения ног	81	Практическая работа № 81. Совершенствование техники передвижения приставными шагами, скрестными, переступанием	2	3 – 4	ОК 2
Тема 26.3. Техника игры в нападении	82	Практическая работа № 82. Совершенствование откидки мяча, накат мяча справа, слева, игра по диагоналям. Выполнение контрольных нормативов.	2	3 – 4	ОК 2
		СРС №26. Комплекс упражнений № 2.	3		
Раздел 27. Спортивные игры. Баскетбол			9		
Тема 27.1. Техника	83	Практическая работа № 83. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и бросков мяча с разных «точек».	2	3	ОК 2,3,6

владения мячом					
Тема 27.2. Техника игры в защите	84	Практическая работа № 84. Совершенствование тактических действий в защите: противодействия одному и двум нападающим, передвижение в защите.	2	3 – 4	ОК 2,3,6
Тема 27.3. Судейство и правила игры	85	Практическая работа № 85. Совершенствование навыков двусторонней учебной игры, по правилам игры и судейством. Выполнение контрольных нормативов.	2	3	ОК 2,3,6
СРС № 27. Комплекс упражнений № 3.			3		
Раздел 28. Легкая атлетика			12		
Тема 28.1. Техника бега на короткие дистанции	86	Практическая работа № 86. Совершенствование техники бега с низкого старта: низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, виражу, финиширование	2	2	ОК 2
Тема 28.2. Техника прыжка в длину с места, разбега.	87	Практическая работа № 87. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способами: «ножницы», «прогнувшись», «согнув ноги».	2	2 – 3	ОК 2
Тема 28.3. Техника метания гранаты	88	Практическая работа № 88. Совершенствование техники метания гранаты способом "скрестным шагом" Девушки - 500гр, Юноши - 700гр.	2	3	ОК 2
Тема 28.4. Бег на средние и длинные дистанции	89	Практическая работа №89. Выполнение контрольных нормативов в беге на 100 м; в прыжках в длину с разбега, с места; метание гранаты 700 гр (юноши), 500гр (девушки), в беге на 500м (девушки), 1000 м (юноши).	2	3 – 4	ОК 2
СРС №28. Комплекс упражнений № 1.			4		
Раздел 29. Спортивные игры. Футбол			12		
Тема 29.1. Ведение мяча, перемещение по полю	90	Практическая работа №90. Совершенствование техники ведения мяча, ведение с изменением направления, перемещения с мячом и без мяча.	2	3	ОК 2,3,6
Тема 29.2.Передача	91	Практическая работа №91. Совершенствование техники остановки мяча ногой, грудью, обработки мяча и передачи на месте и в движении.	2	2 – 3	ОК 2,3,6

мяча. Прием мяча.	92	Практическая работа №92. Совершенствование техники удара с разворота, дриблинга, обводки. Учебная игра.	2	3	ОК 2,3,6
Итоговая контрольная работа по курсу Физическая культура	93	Практическая работа №93. Сдача контрольных нормативов по курсу физическая культура.	1	3 – 4	ОК 2,3,6
	94	Практическая работа №94. Тестирование по курсу физическая культура.	1	3 – 4	ОК 2,3,6
	СРС №27. Комплекс упражнений № 1.		4		
	СРС 29 ч.	Обязательная аудиторная учебная нагрузка	58		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины требует наличия универсального спортивного зала, теннисного зала, открытой футбольной площадки, тренажерного зала, оборудованные раздевалки.

Учебные и наглядные пособия: лекции по технике безопасности.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, скакалки, обручи, гимнастические скамейки, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, оборудование для силовых упражнений; секундомеры, мячи для тенниса.

Для занятий лыжным спортом: лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази ит.п.).

Технические средства обучения:

- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, плавание, оздоровительные виды аэробики,) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- музыкальный центр.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Н.В. Решетников Физическая культура. Учебник для СПО «Академия», 2016 г.

Интернет - ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosssport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Аттестация обучающихся проводится в каждом семестре и на основании не менее восьми (8) оценок (4, 5, 6, 7, 8 семестрах).

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении изучения дисциплины;

укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- оценка качества выполнения практических работ №1-№94. - оценка качества выполнения заданий к самостоятельной работе выборочно (СРС 1-27).
обеспечивать общую и профессионально - прикладную физическую подготовленность, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;	- наблюдение за деятельностью студентов на протяжении выполнения упражнений на практических занятиях №1-№94 дисциплины; - оценка качества выполнения практических работ №43, №63, №79, №93, №94. - оценка качества выполнения самостоятельных работ №1 - № 27.
творчески использовать физкультурно - спортивную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей.	- оценка качества выполнения практических работ №27, №31, №35, №39, №43, №47, №51, №54, №57, №59, №63, №67, №72, №75, №79, №82, №85, №89, №93, №94.
Знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;	- оценка качества сформированных знаний студента при проведении устного опроса по дисциплине физическая культура; - проверка конспектов лекций по темам 4, 16, 24; - наблюдение за качеством работы студента на занятиях.
основы здорового образа жизни	- оценка качества знаний при выполнении студентами практических работ №1-№5, №33-№39, №77-№82, самостоятельных работ; - наблюдение за качеством выполнения работы студента на практических занятиях №1-№94.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ОСВОБОЖДЁННЫМИ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины обучающимися, освобождёнными от занятий физической культуры по медицинским показателям, осуществляется преподавателем следующим образом на выбор обучающегося:

1. Выполнение обучающимися индивидуальных заданий в виде написания двух Контрольных работ по дисциплине физическая культура и их защита.

Аттестация обучающихся проходит по семестрам и на основании полученных четырёх (4) оценок в 4, 5, 6, 7, 8 семестрах. (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

2. Выполнение обучающимися индивидуальных заданий в виде написания одной Контрольной работы по дисциплине физическая культура и её защита (ПРИЛОЖЕНИЕ №1.).

Решение двух (2) тестовых заданий (ПРИЛОЖЕНИЕ №2)

Аттестация обучающихся проходит по семестрам и на основании полученных четырёх (4) оценок в 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

3. Выполнение обучающимися индивидуальных заданий в виде написания одной Контрольной работы по дисциплине физическая культура и её защита (ПРИЛОЖЕНИЕ №1.).

Устный опрос по разделам «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Гимнастика». (ПРИЛОЖЕНИЕ №3)

Аттестация обучающихся проходит по семестрам и на основании полученных четырёх (4) оценок в 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.