

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАШКИРСКИЙ АГРОПРОМЫШЛЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ

РАССМОТРЕНО
на заседании ПМК
«Общеобразовательные дисциплины»
председатель ПМК
_____ Аглямова Ч.А
Протокол № _____
От «__» _____ 20__ г

УТВЕРЖДЕНО
директор ГАПОУ
Башкирский агропромышленный
колледж
_____ Аминев И.Н

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОУД.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной
техники и оборудования

Составил преподаватель
физической культуры
Фахритдинов А.Б

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Башкирский агропромышленный колледж.

Разработчик:

А.Б.Фахритдинов: преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППСЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования входящей в укрупненную группу специальностей 35.00.00 сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в средне-профессиональном учебном заведении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общеобразовательный цикл.

1.3. Цели и задачи 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.

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

• **личностных:**

✓ готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

✓ сформированность 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;

✓ 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, его защите.

• **метапредметных:**

✓ 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.

• **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).

Формирование общих компетенций:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность исходя цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущей и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 6. Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством,

клиентами.

ОК 7. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины «Физическая культура» составляет:

максимальная учебная нагрузка 176 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 59 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	176
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретическая часть	15
практическая часть	102
контрольные работы	-
лабораторные работы	-
Самостоятельная работа	59
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа	Объем часов
1	2	3
Раздел 1. Теоретические сведения		15
Тема 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Проведение инструктажа по технике безопасности Здоровье человека, его ценность и значимость. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образ жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2
Тема 1.2 Основы здорового образа жизни	Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактика курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Личная гигиена. Валеология.	3
Тема 1.3 Основы методики самостоятельных занятий Физическими упражнениями	Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям. Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.	3
Тема 1.4 Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	3
Тема 1.5 Психофизиологические основы физической культуры	Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, к ее психофизиологическим особенностям и возможностям, здоровью и физической подготовленности.	2
Тема 1.6 Физическая культура в профессиональной деятельности	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.	2
Самостоятельная работа	Участие в спортивных соревнованиях и в спортивных мероприятиях Развивать общую выносливость Закаливание, водные процедуры Подготовить устные сообщения по темам: №1 «Физическая культура в повседневной жизни студента» №2 «Влияние оздоровительной физической культуры на организм человека» №3 «Самоконтроль на уроках»	4
Раздел II. Легкая атлетика		10
Тема 2.1 Низкий старт. Техника Передачи эстафетной палочки	Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег, прыжковыми шагами. Изучение техники низкого старта. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. ОРУ на месте. Стартовый разгон, эстафетный бег. Изучение техники перехода от стартового разбега к бегу	2

	по дистанции. Бег с низкого старта. Эстафеты.	
Тема 2.2 Бег на короткие отрезки Бег на результат	Повторение техники бега на дистанции: движение ног, постановка ступней, работа рук, положение туловища.	2
Тема 2.3 Метание гранаты. Техника Метание гранаты на результат	Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Сдача контрольных нормативов метании гранаты	2
Тема 2.4 Прыжки Развитие скоростных качеств	Прыжки Развитие скоростных качеств	2
Тема 2.5 Развитие координации Сдача норматива	Развитие координации Сдача норматива	2
Самостоятельная работа	Освоить разновидности бега, подскоков. Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения.	5
Раздел III. Гимнастика		10
Тема 3.1. Гимнастика. ТБ инструктаж Висы и упоры	ТБ при занятии гимнастикой. Изучение технике выполнения висов.	1
Тема 3.2. Строевые упражнения .ОРУ на месте	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, в колонну по одному. Расчет по порядку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!». Разновидности ходьбы и бега. Повороты направо, налево, кругом. Ходьба в колонне по одному, по два. Движение по диагонали и противходом. Построение в круг.	1
Тема 3.3. Повороты в движении Развитие силовых качеств	Изучение выполнение поворотов в движение. Развитие силовых качеств	1
Тема 3.4 Влияние гимнастических упражнений на телосложение	Влияние гимнастических упражнений на телосложение	1
Тема 3.5. Повороты в движение Развитие ловкости	Строевые упражнения. Развитие ловкости	1
Тема 3.6. ОРУ с предметом Развитие скоростно-силовых качеств	Изучение и выполнение ОРУ с предметом	1
Тема 3.7. ОРУ в движение без предмета Развитие координации.	Изучение и выполнение ОРУ с предметом в движение. Развитие координации	1
Тема 3.8. ОРУ в движение с предметом	Изучение и выполнение ОРУ с предметом в движение	1
Тема 3.9. Строевые упражнения на оценку	Строевые упражнения	1
Тема 3.10. Зачетные упражнения	Сдача нормативов по строевой подготовке, ОРУ с предметом, в движение.	1

Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить упражнения на перекладине. Освоить упражнения на равновесие.	5
Раздел IV. Спортивные игры (волейбол).		14
Тема 4.1. Волейбол. Правила игры Передача, подача, приемы	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Тема 4.2. Зоны площадки Двухсторонняя игра	Из «б»-в «3», из «3»-в «4», из «б»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскочившего от сетки.	1
Тема 4.3. Верхняя и нижняя передача мяча Прием мяча снизу	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1
Тема 4.4. Передача мяча в движение Двухсторонняя игра	Техника передачи мяча отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Правила игры	1
Тема 4.5. Правила волейбола. Площадка. Судейство игры. Зачетные упражнения	- Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач). - Верхняя и нижняя передача у стены. - В кругу вверх – 10 раз.	1
Тема 4.6. Совершенствования техники СПУ. Зачетные упражнения	Совершенствование техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двухсторонняя спортивная игра волейбол.	1
Тема 4.7. Изучение техники специальных подготовительных упражнений.	Ходьба вперед боком, спиной, приставные шаги – левым боком, правым боком, спиной вперед. Изучение техники стойки волейболиста. Изучение техники перемещений: приставные шаги, двойной шаг, остановки после быстрого перемещения. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Тема 4.8. Повторение техники СПУ.	Повторение техники верхней передачи мяча. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Двухсторонняя спортивная игра волейбол.	1
Тема 4.9. Изучение техники прямого нападающего удара.	Нападающий удар с различных зон и передач. Варианты нападающего удара через сетку. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Развитие двигательных качеств: прыжковой выносливости. Совершенствование техники верхней передачи мяча.	1
Тема 4.10. Страховка при нападающем ударе и блокирование.	Повторение техники прямого нападающего удара. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач.	1
Тема 4.11. Совершенствование техники нижней прямой передачи мяча, техника передачи мяча в парах и в колоннах через сетку.	Техника передачи мяча отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки.	1
Тема 4.12. Техника передачи мяча в различные зоны.	Из «б»-в «3», из «3»-в «4», из «б»-в «3»; из «3»-в «2». Техника передачи мяча на заданную высоту. Повторение техники мяча отскочившего от сетки.	1
Тема 4.13	Техника и тактика нападения: подача на слабо играющего игрока и в незащищенную зону подачи. Игра в	1

Совершенствование техники передачи мяча.	нападении со второй передачи игроком задней линии, выходящем к сетке. Определение места блокирования и взаимодействие всех игроков. Учебная игра.	
Тема 4.14. Сдача учебных нормативов по волейболу.	- Верхняя передача над собой (высота взлета мяча не менее 1 м); верхняя прямая передача в пределах площадки (из 5 подач). - Верхняя и нижняя передача у стены. - В кругу вверх – 10 раз.	1
Самостоятельная работа	Прием с подачи в зоне 3 Освоить нападающий удар Освоить верхнюю прямую подачу Освоить варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	7
Раздел V.Лыжная подготовка.		8
Тема 5.1. Изучение техники переменного одношажного хода.	Равномерная ходьба средней интенсивности до 3-4 км (стартовый вариант), торможение и поворот «плугом».	2
Тема 5.2. Изучение техники переменного двухшажного хода.	Переменная ходьба средней интенсивности до 4 км, подъем «елочкой». Торможение и поворот упором.	2
Тема 5.3. Изучение техники конькового хода.	Повторная ходьба с соревновательной скоростью на отрезках 5-6 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	2
Тема 5.4. Совершенствование освоения техники лыжных ходов.	Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 1-2 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Отработка элементов техники лыжных ходов в медленном темпе.	1
Тема 5.5. Сдача контрольных нормативов.	Контрольный аттестационный урок 1200-1500 м.	1
Самостоятельная работа	Освоить лыжные ходы. Освоить элементы торможения. Освоить элементы тактики лыжных гонок.	4
Раздел VI. Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка (П.П.Ф.П.)		32
Тема 6.1.Различные виды ходьбы.	Прыжки на левой и правой ноге. Упражнения с набивными мячами. Спортивная игра.	2

Тема 6.2.Бег с внезапными остановками.	Упражнения на гимнастической скамейке.	2
Тема 6.3.Упражнения на согласование движений.	Внимание. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах	2
Тема 6.4.Бег с ускорениями.	Прыжки в длину с места. Бег на короткие отрезки по сигналу.	2
Тема 6.5.Упражнения с мячами.	Передача мяча, ловля, метание в цель.	2
Тема 6.6.Упражнения на гимнастической стенке.	Наклоны, растяжка, приседание на одной ноге. Прыжки через скакалку.	2
Тема 6.7.Ведение, броски мяча.	Ведение мяча пальцами рук. Броски мяча в цель на точность.	2
Тема 6.8.Упражнения у гимнастической стенки.	Поочередное отталкивание пальцами левой и правой руки от стены. Подъем туловища из положения лежа.	2
Тема 6.9.Ускорение на короткие дистанции.	Ускорение на короткие дистанции по сигналу. Упражнение с набивными мячами.	2
Тема 6.10.Ведение мяча.	Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча с остановкой по сигналу. Игра в волейбол.	2
Тема 6.11.Ускорение с низкого и высокого стартов.	Ускорение с низкого и высокого стартов по сигналу.	2
Тема 6.12.Прыжки.	Прыжки с высокой опоры на маты. Упражнение с отягощениями и сопротивлениями.	2
Тема 6.13.Опорные прыжки.	Опорные прыжки через козла. Передача мяча от груди с отскоком от пола.	2

Тема 6.14.Ведение баскетбольных мячей.	Ведение баскетбольных мячей, меняя направление и скорость движения. Броски мяча в корзину на точность.	2
Тема 6.15.Развитие техники СПУ.	Повороты, наклоны, вращение головой и туловищем; передвижение по ограниченной опоре; равновесие на гимнастической скамейке.	2
Тема 6.16. Развитие техники СБУ.	Бег с внезапными остановками. Ведение мяча с ускорением, меняя направление и скорость движения.	2
Самостоятельная работа	Освоить строевые упражнения. Освоить ОРУ, СБУ, СПУ. Освоить упражнения с мячом. Освоить упражнения на согласование движений. Внимание.	18
Раздел VII. Спортивные игры (футбол).		10
Тема 7.1.Изучение специальных подготовительных упражнений.	Бег боком и спиной вперед наперегонки. Старты и ускорения с мячом. Рывок к мячу с последующим ударом поворотом. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Изучение техники удара по мячу внешней стороной стопы.	1
Тема 7.2.Изучение техники удара по мячу.	Изучение техники удара по мячу внешней частью подъема. Единоборство за мяч с толчками и отбором. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
Тема 7.3.Изучение техники остановки мяча.	Изучение техники остановки мяча внутренней и внешней частью стопы. Изучение техники остановки мяча левой и правой ногой. Варианты остановок мяча грудью.	1
Тема 7.4.Повторение техники остановки мяча подошвой, подъемом.	Повторение техники ведения мяча – внутренней стороны стопы; внутренней, внешней частью подъема. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
Тема 7.5. Изучение тактических действий.	Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий.	1
Тема 7.6.Закрепление тактики и техники, совершенствование приемов и действий.	Взаимодействие защитников, полузащитников, нападающих. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
Тема 7.7. Повторение техники удара по мячу.	Повторение техники удара носком, пяткой – с места, с разбега по неподвижному и катящемуся мячу. Переменный бег с мячом.	1
Тема 7.8. Изучение техники отбора мяча.	Изучение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Изучение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди.	1

Тема 7.9. Изучение техники перевода игры.	Повторение техники отбора мяча: ударом, остановкой, с применением финта, выпада, подкатом. Создание численного превосходства на определенном участке поля и использование его для взятия ворот.	1
Тема 7.10. Повторение и совершенствование техники отбора и передачи мяча.	Повторение техники вбрасывания мяча с места из положения: ноги вместе, врозь, одна впереди. Совершенствование техники длинных передач мяча. Учебная игра.	1
Самостоятельная работа	Освоить варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Освоить варианты остановок мяча ногой, грудью. Освоить технику передач мяча.	5
Раздел VIII. Спортивные игры (баскетбол).		8
Тема 8.1. Техника ведения и бросок мяча в кольцо.	Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Учебная игра.	1
Тема 8.2. Штрафной бросок.	Совершенствовать штрафной бросок. Ловля и передача двумя руками от груди с шагом.	1
Тема 8.3. Совершенствование техники быстрого прорыва.	Совершенствование техники броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Совершенствование техники игроков в быстром прорыве. Учебная игра.	1
Тема 8.4. Совершенствование техники передвижений, перемещений, остановок, поворотов стоек.	Совершенствование передвижений в защитной стойке баскетболиста. Обучение ведению мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой. Развитие скоростных и координационных качеств.	1
Тема 8.5. Совершенствование техники защитных действий.	Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие игровой выносливости и быстроты двигательной реакции. Бросок мяча после ведения.	1
Тема 8.6. Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование передачи-ловли мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование умения броска в корзину в движении с отражением от щита, подбор мяча.	1
Тема 8.7. Повторение защитных действий.	Тактические действия в защите. Передача мяча одной рукой в парах в движении.	1
Тема 8.8. Совершенствование передачи мяча. Сдача учебных нормативов по баскетболу.	Тактические действия в нападении. Совершенствование передачи мяча одной рукой в парах в движении. Бросок в кольцо с 3 м (5 бросков). Бросок в кольцо в движении. Бросок с двух шагов.	1

	Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении	
Самостоятельная работа.	Освоить штрафной бросок. Освоить технику броска по кольцу со средней и дальней дистанции. Освоить ведение мяча с изменением направления, переводу мяча перед собой.	5
Раздел IX. Легкая атлетика.		10
Тема 9.1.Повторение техники бега на короткие дистанции.	Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Дыхание при беге. Варианты челночного бега, эстафетный бег.	1
Тема 9.2.Совершенствование техники специальных упражнений.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Бег в равномерном темпе 20-25 минут. Оценка техники челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Повторение техники прыжка в длину с места.	1
Тема 9.3.Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м, прыжка в длину с места. Повторение техники высокого старта.	1
Тема 9.4.Повторение техники бега.	Повторение техники бега на повороте дорожки (виражи). Совершенствование техники высокого старта. Бег с преодолением препятствий и на местности; бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Проведение экспресс-тестов (6-ти минутный бег).	1
Тема 9.5.Совершенствование бега на дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 200 м. Повторение техники метание гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке.	1
Тема 9.6.Совершенствование техники бега на дистанции.	Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м, в метании гранаты из-за головы.	1
Тема 9.7. Совершенствование техники специальных беговых упражнений.	Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. (юноши), 800 м (девушки). Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1
Тема 9.8. Совершенствование техники специальных подготовительных упражнений.	Контрольный аттестационный урок: подтягивание в висе на перекладине (юноши).	1
Тема 9.9. Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.	1
Промежуточная аттестация	Дифференцированный зачет	1
Самостоятельная работа	Освоить СБУ, СПУ. Освоить технику прыжка в длину с места. Освоить варианты челночного бега.	6
Всего:		176

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия универсального спортивного зала.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки.
- оборудование для силовых упражнений: гантели, утяжелители.
- перекладина, шведская стенка,
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Для студентов

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура студента: учебник для ссузов – ОИЦ «Академия», 2015.-366с.

Дополнительные источники:

1. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ от 3.06.2016, с изм. от 19.12.2016).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах

освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

Интернет-ресурсы

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. <http://sport.minstm.gov.ru>(Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики)
5. <http://www.mosSPORT.ru>(Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнение упражнений, способствующих развитию группы мышц, участвующих в трудовой деятельности; – сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры; – поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности 	<p>Оценка результатов выполнения практических заданий</p>
<p>Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения</p>	<ul style="list-style-type: none"> – перечисление физических упражнений, направленных на развитие и совершенствование профессионально важных физических качеств и двигательных навыков; – перечисление критериев здоровья человека; – характеристика неблагоприятных гигиенических производственных факторов труда; – перечисление форм и методов совершенствования психофизиологических функций организма необходимых для успешного освоения профессии; – представление о взаимосвязи физической культуры и получаемой профессии; – представление о профессиональных заболеваниях; – представление о медико-гигиенических средствах восстановления организма 	<p>Устный ответ Тестирование</p>

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменения, дата внесения изменения; № страницы с изменением;	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: изменение программы учебной дисциплины «Физическая культура»	
Подпись лица внесшего изменения _____ А.Б. Фахритдинов	