

Министерство образования Новгородской области  
филиал областного государственного автономного  
профессионального образовательного учреждения  
«Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина»  
в г. Старая Русса

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**специальность 43.02.04. Прикладная эстетика**  
(углублённая подготовка)

**Старая Русса**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.04 «Прикладная эстетика», рабочей программы воспитания ОГА ПОУ БМК.

**Организация-разработчик:** Филиал областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина» в г. Старая Русса

Разработчик:

**Типукин М.А.**, преподаватель филиала областного государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Боровичский медицинский колледж имени А.А. Кокорина» в г. Старая Русса

**Рецензент:**

**Рассмотрено:** на заседании ЦМК ОГ и СЭД

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>5</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1 Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 43.02.04 Прикладная эстетика

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

## **1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:**

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

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

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

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

## **1.4. Освоение программы учебной дисциплины способствует формированию общих компетенций:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

## **1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **332** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **166** часов;

самостоятельной работы обучающегося **166** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>332</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>166</b>
в том числе:	
практические занятия	<b>164</b>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>166</b>
<b><i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения
1	2	3	4
Введение	Инструктаж по технике безопасности	2	2
Раздел 1.	Легкая атлетика	24	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции. Техника эстафетного бега.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 1 Совершенствование техники специально - беговых упражнений. Развитие и совершенствование физических качеств.	2	2
	Практическое занятие № 2 Обучение технике эстафетного бега. Развитие и совершенствование физических качеств.	2	3
	Практическое занятие № 3 Контрольный норматив: «бег 100м». Развитие и совершенствование физических качеств.	2	3
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	6	
Тема 1.2. Техника толкания ядра.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 4: Обучение технике толкания ядра. Повышение уровня ОФП	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление и проведение комплекса упражнений.	2	
Тема 1.3. Техника метания гранаты. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 5: Овладение техникой метания гранаты. Развитие физических качеств.	2	2
	Практическое занятие № 6: Совершенствование и оценка техники двигательных действий. Контрольный норматив: «бег 2000м (девушки); 3000м (юноши)».	2	2
	<i>Самостоятельная работа:</i> Составление и проведение комплекса упражнений.	4	
Раздел 2.	Спортивные игры (баскетбол)	8	
Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передач мяча.	Содержание учебного материала		
	Практическое занятие № 7: Совершенствование техники ведения мяча. Тестирование технического приема:	2	2

	«броски с 3м».		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
<b>Тема 2.2. Техника передачи мяча в движении, ведение мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 8:</b> Закрепление техники ведения и передачи мяча в движении. Тестирование технического приема. Правила баскетбола		3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
<b>Раздел 3.</b>	<b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 3.1. Техника выполнения упражнений с гантелями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 9:</b> Совершенствование техники упражнений с гантелями. Выполнение общеразвивающих упражнений.		1
	<b>Практическое занятие № 10:</b> Совершенствование техники упражнений с гантелями. Выполнение общеразвивающих упражнений.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений с гантелями	4	
<b>Тема 3.2. Техника выполнения упражнений с набивными мячами.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 11:</b> Закрепление техники выполнения упражнений с набивными мячами. Выполнение упражнений в паре с партнером.		2
	<b>Практическое занятие № 12:</b> Закрепление техники выполнения упражнений с набивными мячами. Выполнение упражнений в паре с партнером.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений.	4	
<b>Раздел 4.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>40</b>	
<b>Тема 4.1. Составление комплекса упражнений с отягощениями.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 13:</b> Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений с отягощениями		2

	<b>Практическое занятие № 14:</b> Техника выполнения упражнений на тренажерах.	2	2
	<b>Практическое занятие № 15:</b> Техника выполнения упражнений с отягощениями и на тренажерах.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями	6	
<b>Тема 4.2 Круговая тренировка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие № 16:</b> Развитие физических качеств. Круговая тренировка по станциям.		
	<b>Практическое занятие № 17:</b> Совершенствование и оценка изученных навыков.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	4	
<b>Тема 4.3. Коррекция фигуры. Регуляция мышечного тонуса.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие № 18:</b> Выполнение индивидуальных комплексов на тренажерах.		
	<b>Практическое занятие № 19:</b> Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища». Совершенствование техники «базовых» упражнений.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	4	
<b>Тема 4.4. Упражнения, направленные на укрепление мышечной системы.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	2
	<b>Практическое занятие № 20:</b> Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, гибкости).		
	<b>Практическое занятие № 21:</b> Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, гибкости).	2	2
	<b>Практическое занятие № 22:</b> Повышение уровня ОФП. Развитие и совершенствование физических качеств (силы, гибкости). Контрольный норматив: «отжимание».	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	6	
<b>Раздел 5.</b>	<b>Спортивные игры (настольный теннис)</b>	<b>6</b>	



<b>Тема 5.1.</b> <b>Техника игры в настольный теннис.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие № 23:</b> Совершенствование технических элементов учебной игры. Правила игры.	2	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений.	2	
<b>Тема 5.2.</b> <b>Поддачи и техника приёма мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 24:</b> Овладение техникой подач и приёма мяча.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений.	2	
<b>Тема 5.3.</b> <b>Совершенствование техники игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие № 25:</b> Тактика игры в защите и нападении. Тестирование изученных технических приемов.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений.	2	
<b>Раздел 6.</b>	<b>Силовая подготовка.</b>	<b>4</b>	
<b>Тема 6.1. Изучение физических упражнений для укрепления мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие № 26:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, мышцы ног, спины, груди.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса общеразвивающих упражнений.	2	
<b>Раздел 7.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 7.1.</b> <b>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника эстафетного бега.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие № 27:</b> Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование техники выполнения специально - беговых упражнений	2	2
	<b>Практическое занятие № 28:</b> Контрольный норматив: «бег – 100м». Развитие физических качеств. Совершенствование техники эстафетного бега	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	4	
<b>Тема 7.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Совершенствование техники толкания ядра.</b>	<b>Практическое занятие № 29:</b> Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП.	2	2
	<b>Практическое занятие № 30:</b> Техника толкания ядра. Повышения уровня ОФП.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	4	
<b>Тема 7.3.</b> <b>Совершенствование техники метания гранаты.</b> <b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 31:</b> Техника метания гранаты.		2
	<b>Практическое занятие № 32:</b> Контрольный норматив: «бег 2000м (девушки); 3000м (юноши)».	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специально-беговых упражнений.	4	
<b>Раздел 8.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 8.1.</b> <b>Совершенствование техники выполнения ведения и бросков мяча.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 33:</b> Тестирование технического приема: «броски с 3м». Совершенствование техники бросков мяча.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
<b>Тема 8.2.</b> <b>Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 34:</b> Совершенствование штрафных бросков.		2
	<b>Практическое занятие № 35:</b> Обучение групповым действиям в нападении и защите.	2	1
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	4	
<b>Тема 8.3.</b> <b>Совершенствование техники игры.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 36:</b> Тестирование технических и тактических действий в игре.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений баскетболиста.	2	
<b>Раздел 9.</b>	<b>Силовая подготовка</b>		
<b>Тема 9.1. Изучение</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>комплекса упражнений на развитие координации движения.</b>	<b>Практическое занятие № 37:</b> Совершенствование и оценка физических качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движения	2	2
	<b>Практическое занятие № 38:</b> Совершенствование и оценка физических качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движения	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений.	4	
<b>Тема 9.2 Обучение развитию общей и силовой выносливости.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 39:</b> Изучение комплексного развития физических качеств посредством круговой тренировки.	2	2
	<b>Практическое занятие № 40:</b> Изучение комплексного развития физических качеств посредством круговой тренировки.	2	2
	<b>Практическое занятие № 41:</b> Изучение комплексного развития физических качеств посредством круговой тренировки.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений.	6	
<b>Раздел 10.</b>	<b>Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов</b>	<b>52</b>	
<b>Тема 10.1. Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		
	<b>Практическое занятие № 42:</b> Техника выполнения комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	2
	<b>Практическое занятие № 43:</b> Техника выполнения комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	2
	<b>Практическое занятие № 44:</b> Техника выполнения комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	3
	<b>Практическое занятие № 45:</b> Техника выполнения комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений.	8	
<b>Тема 10.2.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		

<b>Совершенствование Комплекса ОРУ с набивными мячами.</b>	<b>Практическое занятие № 46:</b> Выполнение ОРУ с набивными мячами. Развитие силовой выносливости.	2	2
	<b>Практическое занятие № 47:</b> Выполнение ОРУ с набивными мячами. Развитие силовой выносливости.	2	2
	<b>Практическое занятие № 48:</b> Выполнение ОРУ с набивными мячами. Развитие силовой выносливости.	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений.	6	
<b>Тема 10.3. Освоение техникой комплексных упражнений на нижний плечевой пояс.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 49:</b> Техника выполнения комплексных упражнений на нижний плечевой пояс		2
	<b>Практическое занятие № 50:</b> Техника выполнения комплексных упражнений на нижний плечевой пояс	2	2
	<b>Практическое занятие № 51:</b> Техника выполнения комплексных упражнений на нижний плечевой пояс	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений.	6	
<b>Тема 10.4. Совершенствование техники упражнений на гимнастической скамейке</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 52:</b> Техника упражнений на гимнастической скамейке		2
	<b>Практическое занятие № 53:</b> Техника упражнений на гимнастической скамейке	2	2
	<b>Практическое занятие № 54:</b> Техника упражнений на гимнастической скамейке	2	3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений.	6	
<b>Раздел 11.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 11.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 55:</b> Тестирование технического приёма: «подача мяча на точность». Правила волейбола.		1
	<b>Практическое занятие № 56:</b> Учебная игра в волейбол	2	2
	<b>Практическое занятие № 57:</b> Применение изученных приёмов	2	2

	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста.	6	
<b>Раздел 12.</b>	<b>Атлетическая гимнастика</b>	<b>8</b>	
<b>Тема 12.1.</b> <b>Составление и проведение комплекса упражнений на тренажёрах.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 58:</b> Техника безопасности на уроках атлетической гимнастики. Техника выполнения упражнений на тренажёрах. Круговая тренировка по станциям.		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	2	
<b>Тема 12.2.</b> <b>Коррекция фигуры.</b> <b>Регуляция мышечного тонуса</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 59:</b> Силовая тренировка. Контрольный норматив: «сгибание - разгибание туловища».		2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений с отягощениями.	2	
<b>Раздел 13</b>	<b>Силовая подготовка.</b>	<b>16</b>	
<b>Тема 13.1.</b> <b>Изучение физических упражнений для укрепления мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 60:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса		2
	<b>Практическое занятие № 61:</b> Выполнение упражнений на укрепление мышц ног, спины, груди	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений.	4	
<b>Тема 13.2</b> <b>Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 62:</b> Совершенствование и оценка физических качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движения.		2
	<b>Практическое занятие № 63:</b> Совершенствование и оценка физических качеств. Выполнение упражнений на развитие координации движения.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса упражнений.	4	
<b>Раздел 14</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 14.1</b> <b>Изучение комплекса беговых упражнений по</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 64:</b> Совершенствование техники бега:		2

легкой атлетике	— с высоким подниманием колен; — с захлестыванием голени;		
	<b>Практическое занятие № 65:</b> Совершенствование техники бега: — многоскоки или олений бег; — на прямых ногах;	2	2
	<b>Практическое занятие № 66:</b> Совершенствование техники бега: — скрестным шагом; — бег колесом	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса беговых упражнений.	6	
<b>Тема 14.2</b> <b>Освоение комплекса упражнений направленных на развитие гибкости мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 67:</b> Изучение комплекса упражнений направленных на развитие гибкости мышц		2
	<b>Практическое занятие № 68:</b> Прыжки в шаге на пружинистой основе. Махи с хлопком	2	2
	<b>Практическое занятие № 69:</b> Бег по воздуху. Махи у опоры	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса беговых упражнений.	6	
<b>Раздел 15</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>24</b>	
<b>Тема 15.1</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 70:</b> Тестирование технического приёма: прямой нападающий удар.		1
	<b>Практическое занятие № 71:</b> Применение изученных приёмов	2	2
	<b>Практическое занятие № 72:</b> Применение изученных приёмов	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста	6	
<b>Тема 15.2</b> <b>Совершенствование техники выполнения блокирования</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 73:</b> Тестирование технического приёма: «блокировка». Правила волейбола.		1
	<b>Практическое занятие № 74:</b>	2	2

	Учебная игра. Применение изученных приёмов.		
	<b>Практическое занятие № 75:</b> Учебная игра. Применение изученных приёмов.	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста	6	
<b>Раздел 16</b>	<b>Силовая подготовка</b>	<b>20</b>	
<b>Тема 16.1</b> <b>Совершенствование техники выполнения для укрепления тонуса мышц</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 76:</b> Техника выполнения силовых упражнений.		1
	<b>Практическое занятие № 77:</b> Совершенствование упражнений для укрепления тонуса мышц	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса ОФП.	4	
<b>Тема 16.2</b> <b>Освоение комплекса упражнений для сплит-тренировки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 78:</b> Выполнение комплекса на группы мышц по принципу Спина + бицепсы («тянущие» мышцы).		1
	<b>Практическое занятие № 79:</b> Выполнение комплекса на группы мышц по принципу Спина + бицепсы («тянущие» мышцы).	2	2
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса для сплит-тренировки.	4	
<b>Тема 16.3</b> <b>Освоение комплекса упражнений для сплит-тренировки</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 80:</b> Выполнение комплекса на группы мышц по принципу Грудь + трицепсы («толкающие» мышцы)		1
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса для сплит-тренировки.	2	
<b>Раздел 17.</b>	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		
<b>Тема 17.1</b> <b>Совершенствование техники владения волейбольным мячом.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	
	<b>Практическое занятие № 81:</b> Тестирование технического отражение подач. Применение изученных приёмов		3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и проведение комплекса специальных упражнений волейболиста	4	
<b>Тема 17.2</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	2	

<b>Совершенствование тактики защиты</b>	<b>Практическое занятие № 82:</b> Совершенствование тактики защиты путем проработки таких приемов как блокирование, приём мяча с подачи и от нападающего удара, страховка.		3
	<b>Всего</b>	<b>332</b>	



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы общеобразовательной дисциплины «Физической культуры» предполагает наличие спортивного зала.

Спортивный зал «Физической культуры», оснащенный оборудованием: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **3.2.1 Основная литература:**

1. Физическая культура : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и 18 доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 599 с // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/465965>

##### **3.2.2. Дополнительная литература**

1. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
2. Никитушкин В., Суслов Ф. Спорт высших достижений: Теория и методика. Учебное пособие. – М: Спорт, -2018. – 226 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.
4. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2.- М., 2014.

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

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
У-1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.
З-1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
З-2 основы здорового образа жизни.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование

Общие компетенции	Показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результата
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определяет цели и порядок работы.</li> <li>- Обобщает результат.</li> <li>- Использует в работе полученные ранее знания и умения.</li> <li>- Рационально распределяет время при выполнении работ</li> </ul>	наблюдение и оценка деятельности студента в процессе обучения, на практических занятиях;
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно выстраивает алгоритм действий и предусматривает риски в нестандартных производственных ситуациях</li> </ul>	- наблюдение и оценка работы на моделирование и решение нестандартных ситуаций, в спортивных играх;
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействует с обучающимися, преподавателями в ходе обучения</li> <li>- Проявляет терпимость к другим мнениям и позициям.</li> <li>- Оказывает помощь участникам команды.</li> <li>- Находит продуктивные способы реагирования в конфликтных ситуациях.</li> <li>- Выполняет обязанности в соответствии с распределением групповой деятельности</li> </ul>	- наблюдение за выполнением функций и взаимодействием обучающихся в парах, в тройках, в команде;