

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный аграрный университет»  
Институт ветеринарной медицины  
Троицкий аграрный техникум

УТВЕРЖДАЮ:

Зам. директора по учебной работе

 Жукова О.Г.

«14» \_\_\_\_\_ 2019г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

### ОГСЭ.04 Физическая культура

общий гуманитарный и социально – экономический цикл  
программы подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества  
потребительских товаров  
базовая подготовка  
форма обучения очная

Троицк  
2019

## **РАССМОТРЕНА:**

Предметно-цикловой методической комиссией  
Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Председатель

 О.И. Домогалова

Протокол № 4

25.03.2019г.

Составитель: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ  
Троицкий аграрный техникум

## **Эксперты:**

Внутренняя экспертиза:

Техническая экспертиза: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-Уральский  
ГАУ Троицкий аграрный техникум

Сурайкина Э.Р., методист ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ Троицкий аграрный  
техникум

Содержательная экспертиза: Гендина Т.Н., преподаватель ФГБОУ ВО Южно-  
Уральский ГАУ Троицкий аграрный техникум

Домогалова О.И., председатель ПЦМК ФГБОУ ВО Южно-Уральский ГАУ  
Троицкий аграрный техникум

Внешняя рецензия:

Улитин Е.В., кандидат технических наук, и.о. зав. кафедрой физического  
воспитания и спорта федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования Южно-Уральский государственный аграрный  
университет

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного  
образовательного стандарта среднего профессионального образования по  
специальности 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских  
товаров, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 28  
июля 2014 № 835.

Рабочая программа разработана в соответствии с разъяснениями по  
формированию примерных программ учебных дисциплин начального  
профессионального и среднего профессионального образования на основе  
Федеральных государственных образовательных стандартов начального  
профессионального и среднего профессионального образования, утвержденными  
И.М. Реморенко, директором Департамента государственной политики и  
нормативно – правового регулирования в сфере образования Министерства  
образования и науки Российской Федерации от 27 августа 2009 года.

Содержание программы реализуется в процессе освоения обучающимися  
программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров в  
соответствии с требованиями актуализированных ФГОС СПО третьего поколения.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....               | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ .....                 | 5  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.....            | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ..... | 15 |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура.

### 1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 38.02.05 Товароведение и экспертиза качества потребительских товаров

**1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:** дисциплина ОГСЭ.06 Физическая культура 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.

Формируемые общие компетенции:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

### 1.4. Количество часов на освоение дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося 236 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 116 часов; внеаудиторной (самостоятельной) работы обучающегося 120 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы                                                                 | Количество часов |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                                       | 236              |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>                            | 116              |
| в том числе:                                                                       |                  |
| лабораторные занятия                                                               |                  |
| практические занятия                                                               | 114              |
| контрольные работы                                                                 | -                |
| курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>                               | -                |
| <b>Внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающегося (всего)</b>                 | 120              |
| в том числе:                                                                       |                  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) <i>(если предусмотрено)</i> | -                |
| <b>Промежуточная аттестация</b> в форме зачета и дифференцированного зачёта        |                  |

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ. 06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем                     | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) работа обучающихся, курсовые работы (проект)                                                                                                                                                                                                     | Объем часов | Уровень освоения |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|
| 1                                               | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1.<br/>Легкая атлетика.</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 82          |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Бег на короткие дистанции.</b> | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -           | -                |
|                                                 | 1. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности. | 2           | 1                |
|                                                 | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -           | -                |
|                                                 | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -           | -                |
|                                                 | 2. ПЗ №1: Низкий старт, финиширование. Техника спринтерского бега 100м                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           | 2                |
|                                                 | 3. ПЗ №2: Стартовый разгон, финиширование.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2           | 2                |
|                                                 | 4. ПЗ №3: Высокий старт, стартовый разгон. Техника равномерного бега 500м                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2           | 2                |
|                                                 | 5. ПЗ №4: Специально-беговые упражнения на скорость, техника торможения. Контрольные нормативы на 100м                                                                                                                                                                                                                                               | 2           | 2                |
|                                                 | 6. ПЗ №5: Тактика и техника эстафетного бега 4x100м                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2           | 2                |
|                                                 | 7. ПЗ №6: Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2           | 2                |
|                                                 | 8. ПЗ №7: Освоение методов профессиональных заболеваний.                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2           | 2                |
|                                                 | 9. ПЗ №8: Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи.                                                                                                                                                                                | 2           | 2                |
|                                                 | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -           | -                |
|                                                 | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение комплексов общеразвивающих и специально-беговых упражнений. Совершенствование технико-тактической подготовки в спринтерском беге. Подготовка рефератов.                                                                                                                                               | 16          | -                |
| <b>Тема 1.2.<br/>Бег на длинные дистанции.</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -           | -                |
|                                                 | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -           | -                |
|                                                 | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -           | -                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                            |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 10.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №9: Тактика техники равномерного бега 1000м                             | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 11.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №10: Тактика техники равномерного бега 2000м.                           | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 12.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №11: Тактика техники равномерного бега 3000м.                           | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 13.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №12: Контрольные нормативы бег 2000м(девушки), бег 3000м (юноши)        | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                              |                                                                            | -  | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, интервальный бег. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий. |                                                                            | 10 | - |
| <b>Тема 1.3.<br/>Метание<br/>гранаты, диска.<br/>Толкание ядра.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                            | -  | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                            |                                                                            | -  | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практические занятия                                                                                                                                                                                                            |                                                                            | -  | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 14.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №13: Техника метания (разбег, скрестные шаги, финальное усилие).        | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №14: Метание гранаты. Контрольные нормативы                             | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 16.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №15: Толкание ядра. Контрольные нормативы                               | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 17.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №16: Метание диска. Упражнения взрывного характера.                     | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                              |                                                                            | -  | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки, метания), упражнения с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья. Подготовка к нормативам ГТО.                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                 | 6                                                                          | -  |   |
| <b>Тема 1.4<br/>Прыжки в длину</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                            |                                                                            | -  | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                            |                                                                            | -  | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Практические занятия                                                                                                                                                                                                            |                                                                            | -  | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 18.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №17: Техника разбега, отталкивания, полета и приземления.               | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 19.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №18: Специальные упражнения. Прыжок в длину с места.                    | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 20.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №19: Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Техника тройного прыжка с места. |    |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 21.                                                                                                                                                                                                                             | ПЗ №20: Контрольные упражнения прыжка в длину с разбега.                   | 2  | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                              |                                                                            | -  | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнений взрывного характера (ускорения, прыжки), упражнений с отягощениями. Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальная карта здоровья). Планирование самостоятельных занятий, составление комплексов общеразвивающих упражнений. Подготовка к |                                                                                                                                                                                                                                 | 8                                                                          | -  |   |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
|                                          | нормативам ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |   |
| <b>Раздел 2.<br/>Спортивные<br/>игры</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30 |   |
| <b>Тема 2.1<br/>Волейбол.</b>            | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -  | - |
|                                          | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -  | - |
|                                          | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | -  | - |
| 22.                                      | ПЗ №21: Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2  | 2 |
| 23.                                      | ПЗ №22: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста, принятие мяча сверху.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2  | 2 |
| 24.                                      | ПЗ №23: Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, кулаком.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 2 |
| 25.                                      | ПЗ №24: Техника нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  | 2 |
| 26.                                      | ПЗ №25: Техника прямого нападающего удара и блокирования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2  | 2 |
| 27.                                      | ПЗ №26: Прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, Тактика нападения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2  | 2 |
| 28.                                      | ПЗ №27: Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе. Тактика защиты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 2 |
| 29.                                      | ПЗ №28: Смешанный прием. Упражнения для развития быстроты перемещений и ловкости                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | 2 |
| 30.                                      | ПЗ №29: Двусторонняя игра с судейством                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2  | 2 |
| 31.                                      | ПЗ №30: Контрольные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | 2 |
|                                          | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | -  | - |
|                                          | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение игрового приема в упрощенных условиях. Варианты передачи мяча сверху, снизу в парах, тройках, от стены, через сетку. Передачи мяча сверху над собой до 10 раз. Серийные передачи мяча снизу над собой до 10 раз. Специальные упражнения волейболиста с набивным мячом. Подводящие и специальные упражнения для нижней прямой подачи. Выполнение упражнений силовых, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести. | 10 | - |
| <b>Раздел 3.</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 30 |   |



|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Гимнастика.</b>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                               |   |   |
| <b>Тема 3.1.<br/>Перекладина.<br/>Гимнастическая<br/>стенка.</b>                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Лабораторные занятия                                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 32.                                                                                                                                                | ПЗ №31: Правила техники безопасности. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактика профзаболеваний. | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 33.                                                                                                                                                | ПЗ №32: Упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами. Отжимания от пола (юноши), от гимнастической скамьи (девушки).             | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 34.                                                                                                                                                | ПЗ №33: Проведение комплексов упражнений для предупреждения профессиональных заболеваний. Уголок на гимнастической стенке.                                    | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Контрольные работы                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: разработка комплексов общеразвивающих упражнений и упражнений с профессиональной направленностью. Выполнение общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами. |                                                                                                                                                    | 6                                                                                                                                                             | - |   |
| <b>Тема 3.2.<br/>Опорный<br/>прыжок.</b>                                                                                                                                                                                                         | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Лабораторные занятия                                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 35.                                                                                                                                                | ПЗ №34: Прыжки через гимнастического козла (высота 115см) способом «ноги врозь» и «согнув».                                                                   | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Контрольные работы                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: прыжковые упражнения.                                                                                          |                                                                                                                                                               | 2 | - |
| <b>Тема 3.3.<br/>Акробатика.</b>                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Лабораторные занятия                                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Практические занятия                                                                                                                               |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 36.                                                                                                                                                | ПЗ №35: Общеразвивающие упражнения на силу, гибкость, равновесие, сенсоторику. Стойки.                                                                        | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | 37.                                                                                                                                                | ПЗ №36: Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Соединение акробатических элементов.                                                      | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Контрольные работы                                                                                                                                 |                                                                                                                                                               | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                  | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий. |                                                                                                                                                               | 2 | - |
| <b>Тема 3.4.</b>                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                               | -                                                                                                                                                             | - |   |

|                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |    |   |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|
| <b>Строевые упражнения.</b>             | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                         | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                         | 38.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПЗ №37: Строевые приёмы. Выполнение строевых команд. Перестроения на месте.                                                                                                       | 2  | 2 |
|                                         | 39.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПЗ №38: Перестроение в движении. Передвижения: строевым, походным шагом, бегом, противоходом, змейкой.                                                                            | 2  | 2 |
|                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                         | Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение изучаемых двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов.                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   | 4  | - |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   | 20 |   |
| <b>Тема 4.1. Баскетбол</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |    |   |
|                                         | Лабораторные занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                         | Практические занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                         | 40.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПЗ №39 Правила техники безопасности. Правила игры, разметка поля. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 2  | 2 |
|                                         | 41.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПЗ №40: Правила игры. Техника безопасности игры. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.                                                     | 2  | 2 |
|                                         | 42.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПЗ №41: Ловля и передача мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения.                                                                                     | 2  | 2 |
|                                         | 43.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПЗ №42: Штрафные броски.                                                                                                                                                          | 2  | 2 |
|                                         | 44.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ПЗ №43: Двусторонняя игра с судейством.                                                                                                                                           | 2  | 2 |
|                                         | Контрольные работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                   | -  | - |
|                                         | Самостоятельная работа обучающихся: выполнение упражнений (быстрый старт, шаги, повороты, остановки). Базовые упражнения. Специальные упражнения баскетболиста с баскетбольным мячом. Выполнение силовых упражнений, для развития специальной гибкости и выносливости, для развития быстроты перемещений и ловкости, для развития прыгучести. |                                                                                                                                                                                   | 10 | - |
| <b>Раздел 5. Виды спорта по выбору.</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   | 74 |   |
| <b>Тема 5.1.</b>                        | <b>Содержание учебного материала</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                   |    |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                           |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| <b>Футбол.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Лабораторные занятия                 |                                                                                                                                                                           | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практические занятия                 |                                                                                                                                                                           | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 45.                                  | ПЗ №44: Правила техники безопасности. Правила игры. Удар по мячу, остановка мяча ногой                                                                                    | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 46.                                  | ПЗ №45: Ведение мяча. Прием мяча головой на месте и в прыжке                                                                                                              |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 47.                                  | ПЗ №46: Специальные упражнения. Обманные движения, упражнения с мячом.                                                                                                    | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 48.                                  | ПЗ №47: Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контрольные работы                   |                                                                                                                                                                           | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: Освоение основных игровых элементов. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения. Развитие личностно-коммуникативных качеств. |                                      | 8                                                                                                                                                                         |   |   |
| <b>Тема 5.2.<br/>Спортивная аэробика и ритмическая гимнастика.</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                           | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Лабораторные занятия                 |                                                                                                                                                                           | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практические занятия                 |                                                                                                                                                                           | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 49.                                  | ПЗ №48: Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.                                                        | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 50.                                  | ПЗ №49: Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.                                                                           | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 51.                                  | ПЗ №50: Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание.                      | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контрольные работы                   |                                                                                                                                                                           | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: Применение понятий полученных знаний в социальной и профессиональной деятельности. Подготовка рефератов                                                                                                                                                           |                                      | 8                                                                                                                                                                         | - |   |
| <b>Тема 5.3.<br/>Элементы единоборства</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Содержание учебного материала</b> |                                                                                                                                                                           |   |   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Лабораторные занятия                 |                                                                                                                                                                           | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практические занятия                 |                                                                                                                                                                           | - | - |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 52.                                  | ПЗ №51: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.                                                                                | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 53.                                  | ПЗ №52: Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике).                                                                                                 | 2 | 2 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Контрольные работ                    |                                                                                                                                                                           | - | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта                                                                                                                                                                                                                                            |                                      | 10                                                                                                                                                                        | - |   |

|                                                                                                      |                                                            |                                                                                                                                                                             |            |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---|
| <b>Тема 5.4.<br/>Настольный<br/>теннис</b>                                                           | <b>Содержание учебного материала</b>                       |                                                                                                                                                                             | -          | - |
|                                                                                                      | Лабораторные занятия                                       |                                                                                                                                                                             | -          | - |
|                                                                                                      | Практические занятия                                       |                                                                                                                                                                             | -          | - |
|                                                                                                      | 54.                                                        | ПЗ №53: Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.                                                                                  | 2          | 2 |
|                                                                                                      | 55.                                                        | ПЗ №54: Умения составлять и выполнять индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, пространственной точностью. | 2          | 2 |
|                                                                                                      | Контрольные работы                                         |                                                                                                                                                                             | -          | - |
|                                                                                                      | Самостоятельная работа обучающихся: Секции по видам спорта |                                                                                                                                                                             | 8          | - |
| <b>Тема 5.5.<br/>Дыхательная<br/>гимнастика.</b>                                                     | <b>Содержание учебного материала</b>                       |                                                                                                                                                                             | -          | - |
|                                                                                                      | Лабораторные занятия                                       |                                                                                                                                                                             | -          | - |
|                                                                                                      | Практические занятия                                       |                                                                                                                                                                             | -          | - |
|                                                                                                      | 56                                                         | ПЗ №55: Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.                                                                           |            |   |
|                                                                                                      | 57.                                                        | ПЗ №56: Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.                                                                                  | 2          | 2 |
|                                                                                                      | 58.                                                        | ПЗ №57: Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой.                                        | 2          | 2 |
|                                                                                                      | Контрольные работы                                         |                                                                                                                                                                             | -          | - |
| Самостоятельная работа обучающихся: секции по видам спорта, группы ОФП, лыжная подготовка, плавание. |                                                            | 12                                                                                                                                                                          | -          |   |
| <b>Всего:</b>                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                                             | <b>236</b> |   |

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

#### **3.1. Требования к материальному – техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование спортивного зала: мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; скакалки, обручи, шведская лестница, гимнастические маты.

Технические средства обучения: компьютер, экран, проектор, секундомер, табло механическое, фотоаппарат.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

Основные источники:

1. Физическая культура [электронный ресурс] : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 176 с. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/reader/?id=69603>.

Дополнительные источники:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры (в таблицах и схемах) [Электронный ресурс] : методическое пособие / Д. С. Алхасов. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 100 с. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека  
online: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274977>. - Доступ к полному тексту с сайта ЭБС Университетская библиотека  
online: <http://doi.org/10.23681/274977>.

2. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Сахарова, Р. А. Дерина, О. И. Харитоновна. — Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Доступ к полному тексту с сайта ЭБС  
Библиокомплектатор: <http://www.bibliocomplectator.ru/getpublication/?id=11361>

Интернет-ресурсы

1. Электронно-библиотечная система издательства «Лань» [Электронный ресурс]. – Санкт-Петербург, 2010-2019. – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/>; Доступ по логину и паролю.

2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. – Москва, 2001-2019. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>; Доступ по логину и паролю.

3. Издательский центр «Академия» [Электронный ресурс] : сайт. – Москва, 2019. – Режим доступа: <http://www.academia-moscow.ru/>; Доступ по логину и паролю.

4. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] : офиц. сайт. 2019. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>;

### 3.3. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| Форма работы                                | Вид занятий |    |
|---------------------------------------------|-------------|----|
|                                             | Урок        | ПЗ |
| Работа в группах с различными видами знаний | -           | 24 |
| Работа в малых группах                      | -           | 8  |
| Ролевые игры                                | -           | 10 |
| Анализ конкретных ситуации                  | -           | 22 |
| Задание «по кругу»                          | -           | 8  |
| Видео уроки                                 | -           | 2  |

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

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения, усвоенные знания)                                                                                         | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Умения:</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей;                    | <i>Участие во внутритехникумовских спортивных мероприятий</i>                                                                                    |
| - использовать оздоровительные системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; | <i>1. Сдача контрольных нормативов для оценки уровня физической подготовленности.<br/>2. Тестовые задания для выполнения нормативов ВФСК ГТО</i> |
| <b>Знания:</b>                                                                                                                                      |                                                                                                                                                  |
| - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни;                        | <i>Учебный диалог</i>                                                                                                                            |
| - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.                                  | <i>Зачет<br/>Дифференцированный зачет</i>                                                                                                        |