

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)
Филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04A6F2930062AF80A1450CE5605812F361
Владелец: Степанов Дмитрий Виталиевич
Действителен: с 05.12.2022 до 05.12.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности:

26.02.02 Судостроение

(для 2023 года набора)

Форма обучения: очная, заочная

Феодосия, 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 «Физическая культура» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального по специальности 26.02.02 Судостроение

Организация разработчик: филиал ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия

Разработчик:

Преподаватель С.С.Жмуров

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии технологии сварки и кораблестроения
Протокол № 9 от « 05 » 05 2023г.

Программа утверждена на заседании методической комиссии СПО филиала ФГБОУ ВО «КГМТУ» в г. Феодосия
Протокол № 9 от « 10 » 05 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2 Структура и содержание учебной дисциплины	5
3 Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины	35
4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	36

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 26.02.02 Судостроение

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих общих и профессиональных компетенций

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	основы здорового образа жизни.
ОК 04, ОК 08		о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Объем образовательной программы	168	168
Учебная нагрузка обучающихся во взаимодействии с преподавателем всего, в том числе:	162	4
- лекции	12	-
- практические занятия	150	4
Самостоятельная работа обучающихся внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	6	164
Промежуточная аттестация в форме - дифференцированный зачет		

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (очная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>3 семестр</i>			
Раздел 1. Легкая атлетика		14	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Метание гранаты.	Практическое занятие Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега.	Практическое занятие Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.5. Эстафетный бег.	Практическое занятие Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.		
Тема 1.6. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.7. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
Раздел 2. Спортивные игры.		12	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 2.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 2.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.		
Тема 2.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра.		
Раздел 3. Учебно-методический.		10	
Тема 3.1. Методы контроля за	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль		
Тема 3.2. Основы методики воспитания скоростных качеств	Практическое занятие Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Основы методики воспитания гибкости.	Практическое занятие Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Основы методики воспитания ловкости	Практическое занятие Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Спортивные игры.		10	
Тема 4.1. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Лекция Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра.		
Тема 4.3. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	Практическое занятие Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	Практическое занятие Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.5. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	Практическое занятие Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 5. Оздоровительная гимнастика.		6	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Специальный комплекс упражнений	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Практическое занятие Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Практическое занятие Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.1. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.3. Бег на длинные	Практическое занятие Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
дистанции.	пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		
Тема 6.4. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.5. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.6. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие Воспитание общей выносливости. Кросс 6000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 7. Спортивные игры.		16	
Тема 7.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Лекция Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Правила игры.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Правила игры. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание ловкости и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – подъемом, носком, «щечкой».	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 7.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание быстроты и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – внутренней стороной носка, внешней стороной носка. Двусторонняя игра	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие. Воспитание координации и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары головой – вперед, в сторону, назад. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание координации, силы и выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание ловкости, силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 7.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание ловкости, быстроты мышления. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 8. Общая физическая подготовка.		12	
Тема 8.1. Основы методики воспитания скоростных качеств.	Практическое занятие Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	(ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление.		
Тема 8.2. Основы методики воспитания ловкости.	Практическое занятие ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т.д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.3. Основы методики воспитания качества гибкости.	Практическое занятие. Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающейся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.4. Основы методики воспитания силовых качеств.	Практическое занятие Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.5. Основы методики воспитания общей выносливости.	Практическое занятие Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «лодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 9. Учебно-методический.		8	
Тема 9.1. Простейшие методики самооценки работоспособности.	Практическое занятие Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 9.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Практическое занятие Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 9.3. Массаж.	Практическое занятие Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 10. Спортивные игры.		20	
Тема 10.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Лекция Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 10.2. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места после ведения. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.3. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.4. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.		
Тема 10.5. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости, внимания. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите. Выбор места в защите для перехвата мяча. Броски по точкам. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.6. Баскетбол. Совершенствование техники игры.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.7. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.8. Баскетбол. Совершенствование техники игры.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.9. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 11. Учебно-методический.		4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 11.1. Основы методики развития общей выносливости.	Лекция	2	ОК 04, ОК 08
	Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.		
Тема 11.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.		
Раздел 12. Спортивные игры.		40	
Тема 12.1. Футбол. Совершенствование техники игры.	Лекция	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы. Удары по мячу с прямого разбега. Остановки мяча грудью и подошвой. Совершенствование техники остановок и поворотов. Учебная игра.		
Тема 12.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением. Варианты остановок мяча грудью и ногой. Учебная игра.		
Тема 12.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.4. Футбол. Совершенствование техники игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 12.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Закрепление навыков оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Закрепление оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 12.9. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.		
Тема 12.10. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание быстроты, силы. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Личная защита в своей зоне и прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		
Тема 12.11. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Коллективные действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.12.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.		
Тема 12.13. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.14. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.15. Волейбол. Совершенствование и тактики техники игры.	Практическое занятие Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема- передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.16. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.17. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Практическое занятие Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.18.	Практическое занятие	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях	6	
	Всего лекций	12	
	Всего практических занятий	150	
	Всего самостоятельной работы	6	
	Всего:	168	
	Промежуточная аттестация дифференцированный зачёт		

2.2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (заочная форма обучения)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Легкая атлетика		14	ОК 04, ОК 08
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие Техника безопасности на уроках. Воспитание быстроты. Закрепление техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-100 м	2	
Тема 1.2. Бег на короткие дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание быстроты. Совершенствование техники низкого старта: выход со старта, бег по дистанции, финиширование. Повторный и переменный бег на отрезках: 30-120 м Выполнение учебного норматива в беге на 100 метров.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.3. Метание гранаты.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание быстроты, силы. Совершенствование техники метания гранаты: «скрестного» шага, финального усилия, «хлеста». Метание гранаты на дальность.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.4. Прыжки в длину с разбега.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега. Специальные подготовительные упражнения прыгуна. Совершенствование техники прыжка способом «согнувшись» (разбег, отталкивание, полет и приземление). Подвижная игра «Кто дальше».	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.5. Эстафетный бег.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростных способностей, ловкости. Техника эстафетного	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	бега. Техника передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета дистанция - 100 метров. Круговая эстафета дистанция – 500 метров.		
Тема 1.6. Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 1.7. Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.		
Раздел 2. Спортивные игры.		12	ОК 04, ОК 08
Тема 2.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание силы, выносливости и ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 2.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка – с изменением направления и скорости бега. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Техника отбора мяча. Учебная двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 2.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости, быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение, обводка, финты – с поворотом назад, резким торможением, ударом. Организация быстрого отрыва. Двусторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 3. Учебно-методический.		10	
Тема 3.1. Методы контроля за	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
физическим развитием и состоянием здоровья. Самоконтроль.	Методы контроля за системами организма: ЦНС, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата. Самоконтроль		
Тема 3.2. Основы методики воспитания скоростных качеств	Самостоятельная работа обучающихся Средства, методы и приемы развития быстроты одиночного движения, частоты движений, комплексного проявления скоростных способностей. Требования к методике воспитания скоростных качеств.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.3. Основы методики воспитания гибкости.	Самостоятельная работа обучающихся Средства, методы и приемы развития активной и пассивной гибкости. Требования к методике воспитания гибкости.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 3.4. Основы методики воспитания ловкости	Самостоятельная работа обучающихся Средства, методы и приемы развития способностей быстро осваивать координационно-сложные движения и перестраивать систему движений при изменении условий деятельности. Требования к методике развития ловкости.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 4. Спортивные игры.		10	
Тема 4.1. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Правила игры и судейства. Воспитание ловкости и быстроты реакции. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.2.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	Воспитание ловкости и быстроты передвижения. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач и приема мяча. Передача мяча сверху и снизу двумя руками над собой в круге диаметром 2 метра. Учебная игра.		
Тема 4.3. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание координации и быстроты. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в защите: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Одиночное блокирование. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.4. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра с применением заданий по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 4.5. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости. Специальные подготовительные упражнения. Взаимодействия в парах. Индивидуальные тактические действия в нападении: действия без мяча при приеме подачи, при нападающем ударе. Прямой нападающий удар. Контрольная двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 5. Оздоровительная гимнастика.		6	
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Специальный комплекс упражнений	Виды атлетической гимнастики. Методика тренировки. Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений, без отягощений и предметов – преодоление сопротивления собственного тела для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.		
Тема 5.2. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений на снарядах массового типа, связанный с перемещением собственного тела, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Специальный комплекс упражнений упражнения на тренажерах, для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 5.3. Атлетическая гимнастика. Специальный комплекс упражнений	Самостоятельная работа обучающихся		
	Подготовительный комплекс упражнений. Специальный комплекс упражнений упражнения со стандартными отягощениями (гантелями, гирей, штангой), для развития мышц плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения для расслабления.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 6. Легкая атлетика		12	
Тема 6.1. Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Бег 1000 м	2	ОК 04, ОК 08
Тема 6.2. Бег на средние дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся		
	Воспитание скоростной выносливости. Совершенствование техники бега. Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью на отрезках: 300-500 метров. Выполнение учебного норматива в беге на 400 м.	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 6.3. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		
Тема 6.4. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание общей выносливости. Кросс 2000 метров (бег по пересеченной местности). Совершенствование техники бега по асфальту, грунту, песку, на подъеме и спуске, контроль ЧСС и ЧДД.		
Тема 6.5. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание общей выносливости. Кросс 3000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Выполнение учебного норматива в беге на 3000 м. Контроль дыхания и пульса.		
Тема 6.6. Бег на длинные дистанции.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание общей выносливости. Кросс 6000 метров. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Контроль дыхания и пульса.		
Раздел 7. Спортивные игры.		16	
Тема 7.1. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Правила игры.		
Тема 7.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
	Воспитание быстроты и силы. Специальные и подготовительные упражнения. Техника владения мячом: передвижения, прыжки, остановки мяча (ногой, туловищем, головой). Правила игры. Двусторонняя игра.		
Тема 7.3. Футбол.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники и тактики игры.	Воспитание ловкости и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – подъемом, носком, «щечкой».		
Тема 7.4. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
Воспитание быстроты и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары – внутренней стороной носка, внешней стороной носка. Двусторонняя игра			
Тема 7.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся.	2	ОК 04, ОК 08
Воспитание координации и силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары головой – вперед, в сторону, назад. Двусторонняя игра.			
Тема 7.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
Воспитание координации, силы и выносливости. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием – катящегося, летящего мяча. Выполнение контрольных нормативов. Двусторонняя игра.			
Тема 7.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
Воспитание ловкости, силы мышц ног. Специальные подготовительные упражнения. Техника владения мячом: остановка мяча, удары, прием, ведение – внешней стороной стопы, внутренней стороной стопы.			
Тема 7.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08
Воспитание ловкости, быстроты мышления. Специальные подготовительные упражнения. Совершенствование техники владения мячом. Выполнение контрольных нормативов.			
Раздел 8. Общая физическая подготовка.		12	
Тема 8.1.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Основы методики воспитания скоростных качеств.	Упражнения: старт из разных положений (быстрота двигательной реакции), бег на месте (темп движения), броски набивного мяча (быстрота одиночного движения). Тесты, определяющие уровень скоростной подготовки (бег 30 м), быстроту одиночного движения (ловля линейки), темпа движений (бег на месте с хлопками под ногами в течение 5 сек). Упражнения на расслабление.		
Тема 8.2. Основы методики воспитания ловкости.	Самостоятельная работа обучающихся ОРУ на 8 – 12 счетов. Упражнения: броски теннисных мячей в горизонтальную и вертикальную цель, упражнения на перевернутой скамье (ходьба с закрытыми глазами, бегом и т.д.), лазание по канату. Тест, определяющий уровень координационных способностей – полоса препятствий.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.3. Основы методики воспитания качества гибкости.	Самостоятельная работа обучающихся. Пассивная и активная гибкость. Упражнения: в парах, повторные пружинящие, активные с увеличивающейся амплитудой. Тесты, определяющие уровень подвижности суставов, позвоночника – наклон вперед (ладони на полу), наклон назад (достать руками пятки), наклоны в стороны у стены (достать пальцами до середины голени).	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.4. Основы методики воспитания силовых качеств.	Самостоятельная работа обучающихся Статическая и динамическая сила. Упражнения: отжимания, приседания, переход из положения лежа, в положение сидя. Тесты, определяющие уровень развития силы ног, рук, спины, брюшного пресса.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 8.5. Основы методики воспитания общей выносливости.	Самостоятельная работа обучающихся Упражнения: «упор присев, упор лежа», вис на одной руке, вис на согнутых руках, «лодочка», «угол». Тест, определяющие уровень развития общей выносливости: 6-минутный бег.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 9. Учебно-методический.		8	
Тема 9.1. Простейшие	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
методики самооценки работоспособности.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.		
Тема 9.2. Составление и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Самостоятельная работа обучающихся Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 9.3. Массаж.	Самостоятельная работа обучающихся Массаж и самомассаж: при физическом и умственном утомлении.	4	ОК 04, ОК 08
Раздел 10. Спортивные игры.		20	
Тема 10.1. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Правила игры. Воспитание быстроты, ловкости. Стойка, передвижение, держание мяча, отбор мяча у соперника. Совершенствование техники передач мяча: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, крюком, с отскоком от пола. Ведение мяча левой и правой рукой бегом, приставными шагами, с контролем зрения, с закрытыми глазами.	4	ОК 04, ОК 08
Тема 10.2. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости, быстроты мышления и движения. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места после ведения. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.3. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скорости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Бросок в корзину одной рукой от плеча с места, после ведения. Штрафной бросок. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Тема 10.4. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные действия в нападении. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления, рывком, финтом. Выбор места в нападении для получения мяча. Способы держания игрока с мячом и без мяча. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.5. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростной выносливости, внимания. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите. Выбор места в защите для перехвата мяча. Броски по точкам. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.6. Баскетбол. Совершенствование техники игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.7. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Индивидуальные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.8. Баскетбол. Совершенствование техники игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 10.9. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростной выносливости. Упражнения для овладения техникой игры с передачами, ведением, вариантами бросков.	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
	Командные действия в защите и нападении. Учебная игра с применением задач по изученному материалу.		
Раздел 11. Учебно-методический.		4	
Тема 11.1. Основы методики развития общей выносливости.	Самостоятельная работа обучающихся Средства, методы воспитания общей и специальной выносливости. Требования к методике воспитания выносливости.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 11.2. Комплексы утренней гигиенической, производственной гимнастики.	Самостоятельная работа обучающихся Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.	2	ОК 04, ОК 08
Раздел 12. Спортивные игры.		40	
Тема 12.1. Футбол. Совершенствование техники игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание быстроты и силы. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней частью стопы. Удары по мячу с прямого разбега. Остановки мяча грудью и подошвой. Совершенствование техники остановок и поворотов. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.2. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Варианты ведения мяча: без сопротивления и с сопротивлением. Варианты остановок мяча грудью и ногой. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.3. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.4.	Самостоятельная работа обучающихся	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Футбол. Совершенствование техники игры.	Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.		
Тема 12.5. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление навыков оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.6. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.7. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.8. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.9. Футбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание оперативного мышления, скоростной выносливости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.10. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание быстроты, силы. Индивидуальные и командные действия в защите и нападении. Личная защита в своей зоне и прессинг. Зонная защита 2х1х2; 3х2; 2х3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.11. Баскетбол.	Практическое занятие Воспитание быстроты, скоростной выносливости. Коллективные	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники и тактики игры.	действия в нападении. Постепенное нападение, быстрый прорыв, нападение. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.12. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание быстроты, силы. Коллективные действия в защите. Прессинг. Зонная защита 2x1x2; 3x2; 2x3. Дальние и средние броски изученными способами. Двухсторонняя игра с применением зонной защиты.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.13. Баскетбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание скоростной выносливости, ловкости. Совершенствование техники защитных действий. Техника и тактика ведения игры. Совершенствование техники дальних и средних бросков. Штрафные броски. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.14. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание быстроты, координации. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Взаимодействия в парах для закрепления вариантов передач (снизу, сверху, одной, двумя руками) и приема мяча изученными способами. Одиночное и двойное блокирование. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.15. Волейбол. Совершенствование и тактики техники игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание силы, ловкости. Совершенствование техники подач - варианты подач (верхняя прямая, верхняя боковая). В парах совершенствование техники приема- передач изученными способами. Совершенствование техника нападающего. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.16. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание ловкости, скоростно-силовой выносливости. Варианты блокирования (одиночные и вдвоем). Страховка. Нападающий удар из зон 2 и 4. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
Тема 12.17. Волейбол.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование.	2	ОК 04, ОК 08

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Совершенствование техники и тактики игры.	Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.		
Тема 12.18. Волейбол. Совершенствование техники и тактики игры.	Самостоятельная работа обучающихся Воспитание быстроты и ловкости. Нападающий удар и блокирование. Групповые и командные действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	2	ОК 04, ОК 08
	Самостоятельная работа обучающихся: внеаудиторные занятия в спортивных клубах, секциях		
	Промежуточная аттестация		дифференцированный зачёт
	Всего:	168	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия следующих специальных помещений:

Спортивный зал, в котором имеются:

- Стенки гимнастические;
- Скамейки гимнастические жёсткие;
- Комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы

Тренажёрный зал, в котором имеются:

- Двухпозиционный универсальный силовой тренажёр;
- Стойка для штанги;
- Штанга тренировочная;
- Набор гантелей разного веса

Раздевалка, спортивная площадка.

Учебно-методический комплекс.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 9) к программе подготовки специалистов среднего звена.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирование, защита рефератов, а также сдачи обучающимися дифференцированных контрольных нормативов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга	Правильное выполнение физических упражнений, используя разнообразные формы и виды физкультурной деятельности	Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при выполнении контрольных нормативов и других видов текущего контроля. Практические тренировки по совершенствованию спортивных навыков. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Дифференцированный зачёт
Умение владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Соблюдение дозированного выполнения физических упражнений для профилактики заболеваний	
Умение владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	владение основными способами самоконтроля при выполнении физических упражнений	
Умение владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	сдача норм ГТО	

<p>Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека</p>	<p>применение знаний в профессиональном и социальном развитии</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающегося при защите рефератов теоретических занятий, выполнение домашних работ, тестирования, контрольных нормативов и других видов текущего контроля.</p>
--	---	--