

**МИНИСТЕРСТВО ИСКУССТВА И КУЛЬТУРНОЙ ПОЛИТИКИ  
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»**

**ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОД 01.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

---

**Специальность 52.02.02 «Социально-культурная деятельность»  
вид «Организация и постановка культурно-массовых  
мероприятий и театрализованных представлений»  
(базовый уровень)**

**Ульяновск,**

**2017**

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями: федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) среднего общего образования, федерального государственного образовательного стандарта среднего–профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании ПЦК

Председатель ПЦК

 / Русакова Т.А.

Протокол заседания ПЦК

№ 1 от «25» авг 2017 \_\_ г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора ОГБПОУ  
«УЛЬЯНОВСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА»



\_\_\_\_\_/А.В.Данильченко

\_\_\_\_\_/2017 \_\_ г.

Автор (разработчик):

Городинский В. В., преподаватель физической культуры.

---

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СТРУКТУРА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	35
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	37

КУКШИ



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС) среднего общего образования,
- федерального государственного образовательного стандарта среднего–профессионального образования (далее – ФГОС СПО) специальности 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений,
- рекомендациями по организации получения среднего общего образования– в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой специальности или профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259),
- примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины– «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от «21» июля 2015г., регистрационный номер рецензии № 371 от «23» июля 2015г. ФГАУ «ФИРО»

Реализация программы учебной дисциплины «Физическая культура» позволяет сформировать следующие общие компетенции:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

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

ОК 5. Использовать информационно- коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью общеобразовательного учебного цикла образовательной программы СПО – программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) по специальности среднего профессионального образования 51.02.02 Социально-культурная деятельность (по видам) Вид: Организация и постановка культурно-массовых мероприятий и театрализованных представлений гуманитарного профиля профессионального образования. Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании.

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

Учебная дисциплина является дисциплиной общеобразовательного учебного цикла в соответствии с гуманитарным профилем профессионального образования. Учебная дисциплина относится к предметной области ФГОС среднего общего образования «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» общей из обязательных предметных областей.

Уровень освоения учебной дисциплины в соответствии с ФГОС среднего общего образования базовый. Реализация содержания учебной дисциплины предполагает соблюдение принципа строгой преемственности по отношению к содержанию курса «Физическая культура» на ступени основного общего образования.

В то же время учебная дисциплина «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций обладает самостоятельностью и цельностью.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» имеет межпредметную связь с общеобразовательными учебными дисциплинами «Основы безопасности жизнедеятельности», «Естествознание».

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

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

**Уметь:**

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

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма

**Знать:**

-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.

Формирование умений предусматривает применение разнообразных источников по физической культуре.

Зачет проводится за счет времени, отведенного на ее освоение в форме итоговой проверочной работы.

**1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **175** часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **117** часов;  
самостоятельной работы обучающегося **58** часов

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная учебная аудиторная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
Практические занятия	117
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет	

ОГБПОУ "УКККИИ"

**2.2. Содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>22</b>	
<b>Тема 1.1. Основы знаний Легкая атлетика</b>	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><i>Должен знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.</li> <li>2. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры.</li> </ol>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>Тема.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег</b>	<p><i>Должен уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul>	<b>8</b>	



	<p><b>Должен знать:</b></p> <p>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</p> <p><b>. Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6.</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>2.Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.</p> <p>3.Совершенствование техники бега на 100 м.</p>	4	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями.</p>	4	3

	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении,</li> <li>2.выполнение специальных беговых упражнений,</li> <li>3.бег отрезков различной длины.</li> </ol>	<b>6</b>	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Выполнение специальных беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени) Бег 100м.</p>	2	3

<p><b>Тема.1.4.</b></p> <p><b>Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Выполнение ОРУ на месте. 2.Выполнение специальных беговых упражнений. (Бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, боком приставными шагами, спиной вперед)</p>	<b>4</b>	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.</p>	4	3

<p><b>Тема.1.5.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>прыжков в длину с</b> <b>места.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение специальных беговых упражнений.</li> <li>2.Выполнение ОРУ с отягощениями.</li> </ol>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p>	2	3

<p><b>Тема.1.6.</b> <b>Выполнение прыжков в высоту.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Техника выполнения тройного прыжка.</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение специальных подготовительных упражнений</p>	2	3
<b>Раздел 2.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>79</b>	
	<b>Волейбол</b>	<b>33</b>	

<p><b>Тема.2.1.</b></p> <p><b>Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Перемещение в стойке волейболиста (спиной вперед, боком на полусогнутых ногах).</p>	2	3

<p><b>Тема.2.2.</b> <b>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение ОРУ для развития выносливости.</li> <li>2.Прием мяча после отскока от сетки.</li> </ol> <p><b>Рубежный контроль</b></p>	7	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).</p>	1	3

<p><b>Тема.2.3.</b> <b>Совершенствование передачи мяча</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6.</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах.</li> <li>2.Прием мяча после отскока от сетки</li> </ol>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача</p>	2	3



<p><b>Тема.2.4.</b> <b>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением</p>	7	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Закрепление приема мяча с низу и сверху, совершенствовать верхнюю подачу.</p>	1	3

<p><b>Тема.2.5.</b> <b>Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. 2.Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.</p>	8	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Передача мяча сверху двумя руками и прием мяча снизу двумя руками</p>	2	3

<p><b>Тема.2.6.</b> <b>Совершенствование верхней прямой подачи мяча.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение подачи мяча в прыжке.</p>	2	3
<p><b>Тема.2.7.</b> <b>Подача мяча по зонам.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p>		

	<p>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</p> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча</p>	8	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Верхняя подача мяча двумя руками через сетку.</p>	2	3
<p><b>Тема.2.8. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</p> <p><b>Должен знать:</b></p> <p>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</p> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение ОРУ для развития силы. 2.Учебная игра волейбол.</p>	6	1,2,3

	<b>Самостоятельная работа:</b> Блокирование индивидуальное, групповое.	2	3
<b>Тема.2.9.Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b>	<b>Должен уметь:</b>  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма  <b>Должен знать:</b>  -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;  -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.  <b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение ОРУ для развития силы. 2.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	6	1,2,3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Три игры спортивной секции	2	3
	<b>Баскетбол.</b>	<b>30</b>	

<p><b>Тема.3.1</b></p> <p><b>Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. <b>Промежуточная контрольная работа</b></p>	8	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение ведение мяча по прямой одной рукой с сопротивлением и без сопротивления соперника.</p>	2	3

<p><b>Тема.3.2.</b> <b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.</p> <p>2.Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.</p>	8	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Броски мяча от груди. Снизу. Сверху над головой, одной рукой от плеча.</p>	2	3

<p style="text-align: center;"><b>Тема 3.3.</b></p> <p><b>Совершенствование техники ведения мяча.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Выполнение ОРУ в движении. 2.Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.</p>	7	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1.Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления.</p>	2	3



<p><b>Тема 3.4.</b> <b>Выполнение приемов выбивания мяча.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение ОРУ в движении. 2.Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.</p>	4	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.</p>	2	3

<b>Тема 3.5. Техника выполнения бросков мяча</b>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком).2. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Броски мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу</p>	2	3

<p><b>Тема.3.6.</b> <b>Совершенствование техники бросков мяча</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение комплекса УГГ. 2.Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Забивание мяча.</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p>	2	3
	<p>Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.</p>		

<p><b>Тема .3.7.</b> <b>Совершенствование техники ведения мяча</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. 2.Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.</p>	2	3
	<p><b>Ручной мяч (Гандбол)</b></p>	<b>16</b>	

<p><b>Тема 4.1</b></p> <p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек..</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед. 2.Остановка двумя шагами и прыжком: повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение.</p>	2	3

<p><b>Тема 4.2.</b> <b>Освоение ловли передач мяча.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении без сопротивления защитника ( в парах, тройках, квадрате, круге)</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Передвижение с мячом с изменением направления и скорости.</p>	2	3

<p><b>Тема 4.3</b></p> <p><b>Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. 2.Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.</p>	6	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>1.Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	2	3
<p><b>Тема.4.4</b></p> <p><b>Освоение индивидуальной техники защиты, тактики игры</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul>		

	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b> 1.Вырывание и выбивание мяча. Блокирование броска. 2.Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков.</p>	8	1,2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</p>	2	3
<b>Раздел 3</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>	
<p><b>Тема 5.1</b> <b>Техника безопасности на занятиях гимнастикой.</b> <b>Строевые упражнения</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		



	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. 2.Выполнение комплекса УГГ.</p> <p>2.Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.</p>	6	2,3
	<p><b>Самостоятельная работа:</b></p> <p>Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.</p>	2	3
<p><b>Тема.5.2.</b> <b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма</li> </ul> <p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</li> <li>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.</li> </ul> <p><b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b></p>		
	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>1.Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. 2.Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.</p>	6	2,3

	<b>Самостоятельная работа:</b> Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.	2	3
<b>Тема.5.3. Акробатические упражнения</b>	<b>Должен уметь:</b>  -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма  <b>Должен знать:</b>  -о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;  -о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитие человека.  <b>Формируемые компетенции: ОК 1-2, 5-6</b>		
	<b>Практические занятия:</b> 1.Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад. 2.Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	6	2,3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнение перекатов вперед-назад- в сторону, стойка на лопатках	2	3
	<b>Дифференцированный зачет</b>	4	
<b>Всего:</b>	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:	<b>117</b>	
	Самостоятельная работа:	<b>58</b>	

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

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

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета физической культуры.

- мяч волейбольный
- мяч футбольный
- мяч баскетбольный
- гимнастический мостик
- теннисный стол
- сетка волейбольная
- скакалки- 6
- щиты баскетбольные-2
- гимнастическая стенка- 8
- гимнастическая скамейка- 4

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

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### **Основная литература**

1. Барчуков И.С., Теория и методика физического воспитания и спорта. М.2015г.
2. Бишаева А. А. Физическая культура студента. М.2016г.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Ростов-на-Дону Феникс 2016г.
4. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону Феникс 2014г.

##### **Дополнительная литература**

1. Амелин А.Н. Настольный теннис 6+12. М.: Фас, 2012.
2. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. - М.: Спорт, 2011.
3. Бишаева А.А. Физическая культура.- М.: Издательский центр «Академия», 2012.
4. Железняков Ю.Д. , Бартнова Б.М. Баскетбол.- М., 2013.
5. Заваров Алексей. Футбол. Уроки профессионала для начинающих.- Питер, 2011.
6. Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. - М.: Дрофа, 2012.
7. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по лёгкой атлетике. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений.- М., 2013.

8. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиеви́ч Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2012

**Интернет ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации.

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

2. Федеральный портал [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

3. Официальный сайт Олимпийского комитета России [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru).

4. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009). [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru)

#### 4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
<p>составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;</p> <p>выполнять акробатические гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;</p> <p>выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;</p> <p>осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;</p> <p>соблюдать безопасность при выполнении упражнений и проведении туристических походов;</p> <p>осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;</p> <p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;</p> <p>включать занятия физической культурой и</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Проверки ведения дневника самоконтроля.</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях. Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов, тестирование.</p> <p>Выполнение практических заданий.</p>

<p>спортом в активный отдых и досуг;</p>	
<p><b>Знания:</b></p> <p>о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;</p> <p>основы формирования двигательных действий в развитии физических качеств, способы закаливания организма и основные приемы массажа</p>	<p>Выполнение практических заданий, выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий.</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p>

ОГБПОУ "УККНИ"