

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ В Г. МИРНОМ»**

**УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ ДИРЕКТОРА
ГАПОУ РС (Я) «МРТК»**

**«11» декабря 2020 г.
№ 01-05/2020**

ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Мирный, 2020 г

Лист согласования

Программа учебной дисциплины (модуля) **ОГСЭ 05 Физическая культура** составлена Шагдуровым Б.В., преподавателем ГАПОУ РС (Я) «Региональный технический колледж в г. Мирном»

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальностям среднего профессионального образования

Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры ОГСЭД ГАПОУ РС (Я) «МРТК» от «05» 10 2020 г. протокол № 3 заведующий кафедрой Сураева Т.А. / Сураева

программа учебной дисциплины согласована на заседании Учебно-методического совета ГАПОУ РС (Я) МРТК «04» сентября 2020 г. протокол № 5

(подпись) Ф.И.О.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	27
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	28

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС

Программа разработана для реализации программ подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: данная учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу

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

Умения	Знания
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения

ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося 117 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	<i>117</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	
в том числе:	
практические занятия	<i>117</i>
контрольные работы <i>-не предусмотрено</i>	
лабораторные работы <i>-не предусмотрено</i>	
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</i>	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4
II курс 76 (32/42)ч				
Раздел 1 Теоретические сведения.			6ч.	
Тема 1.1.Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08.
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.	2	2	
	Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		2	
Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08.
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			16ч	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2ч	ОК 03,08.
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2		
	Практические занятия	1. Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.		

	2. Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.			
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала .	Уровень освоения	2ч	
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2		ОК 03,08
	Практические занятия			
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.		2	
Тема2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала .	Уровень освоения		ОК 03,08
	Бег на средние дистанции.	2	2ч	
	Практические занятия			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции		2	
	Практические занятия			
	Выполнение норматива в беге на500м(юн),300м(дев).			
Тема2. 4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала.	Уровень освоения		ОК 03,08
	Бег на длинные дистанции	2		
	Практические занятия			
	1. Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках). 2. Бег по пересечённой местности, финиширование. 3. Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2 2	
Тема2.5 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала.	Уровень освоения		

	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.			
Тема2.6 Метание гранаты	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2		
	Практические занятия			
	Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива-метание гранаты.			
Раздел3. Баскетбол.			12ч	
Тема3.1Специальная физическая подготовка баскетболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста	2		
	Практические занятия			
	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении	2		
	Практические занятия			

	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча .Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении.			
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча . Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 3.4 Тактика игры в защите	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2	2	
	Практические занятия			
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			
Тема 3. 5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2	2	
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08

Тема3.6 Контрольные нормативы.	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения	2	2	
	Практические занятия			
	Штрафной бросок . Ведение мяча,2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
Раздел4. Гимнастика			4ч	
Тема 4 .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и само страховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и само страховки .Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	Практические занятия			
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и само страховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
Тема4.2Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП .			
Раздел5. Лыжная подготовка			14ч	
Тема 5. 1Техника безопасности на	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08

уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	2	2	
	Практические занятия			
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2	2	
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тема 5.3 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.	2	2	
	Практические занятия			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход . Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
Тема 5. 5 Преодоление	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08

спусков и подъёмов. Способы торможения	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».	2	2	
	Прохождение спусков с торможением.			
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения .Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			
Тема5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
Тема5.7Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время .			
Раздел6. Специальная и общая физическая подготовка.			4ч	
Тема6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации..			
Тема6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры	2		
	Практические занятия		2	

	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
Раздел7. Волейбол.			10ч	
Тема7.1 Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью			
Тема 7.2 Техника игры в защите .	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести .			
Тема7.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание , толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		
	Практические занятия			

	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара .			
Тема 7.4 Тактика игры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.			
Тема 7.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.			
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены (зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки (зачёт).			
III курс 68(28/40)ч				
Раздел 1 Теоретические сведения.			4ч	
Тема 1.3 Значение физической культуры и спорта	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе.	2		
			2	

в повседневной жизни студентов.	Практические занятия			
	Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.			
Тема 1.2. Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.	2		
Раздел 2 Лёгкая атлетика.			14ч	
Тема2. 1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2ч	ОК 03,08
	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции	2		
	Практические занятия			
	1. Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. 2. .Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на100м,30м,60м.		2	
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2ч	ОК 03,08
	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения.	2		
	Практические занятия			
	Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.			
Тема 2.3 Бег на средние дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Бег на средние дистанции.	2	2ч	

	Практические занятия			
	Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.		2	
	Практические занятия			
	Выполнение норматива в беге на 500м(юн), 300м(дев).			
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4ч	ОК 03,08
	Бег на длинные дистанции.	2		
	Практические занятия			
	1.Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках).Бег по пересечённой местности, финиширование. 2.Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).		2 2	
Тема 2. 5 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.			
Тема 2.6 Метание гранаты.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.	2	2	
	Практические занятия			
	Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.			
Раздел 3. Баскетбол.			12ч	
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство.		2	

	Специальная физическая подготовка баскетболиста			
	Практические занятия			
	Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча			
Тема 3.2 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении	2		
	Практические занятия			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча .Выполнение ловли и передач мяча на месте и в движении			
Тема 3.3 Техника игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 3.4 Тактика игры в защите.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной			

	выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.			
Тема 3.5 Тактика игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия			
	Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
Тема3.6 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросков после ведения.	2		
	Практические занятия			
	Штрафной бросок . Ведение мяча,2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.			
Раздел 4. Гимнастика			4ч	
Тема .1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки .Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2		
	Практические занятия			
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
Тема2. Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2		

Контрольные нормативы.	Практические занятия			
	Практические занятия Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП .			
Раздел 5. Лыжная подготовка			14ч	
Тема5. 1 Техника безопасности на уроке. Подбор инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приёмы с лыжами и на лыжах.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.	2		
	Практические занятия			
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.			
Тема5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.			
Тем 5.3 Техника одновременных ходов.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 03,08
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.			
	Практические занятия			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход . Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.			
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2		
	Практические занятия			

	Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Подъёмы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.	2		
	Практические занятия			
	Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъёмов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.			
Тема 5.6. Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода			
Тема 5.7. Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала			ОК 03,08
	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов			
	Практические занятия			
	Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время			
Раздел 6. Специальная и общая физическая подготовка.			4ч	
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП).	Содержание учебного материала	Уровень освоения	4	ОК 03,08
	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации..			
	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08

Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.			
Раздел 7. Волейбол			10ч	
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.	2		
	Практические занятия			
	Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.			
Тема 7.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.	2		
	Практические занятия			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.			
Тема 7.3 Техника игры в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2		

	Практические занятия			
	Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.			
Тема 7.4 Тактика игры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.			
Тема 7.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Передача мяча сверху и снизу в парах. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки.	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. Выполнение передач мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены(зачёт). Подача мяча любым способом в пределах площадки(зачёт).			
IV курс 24 ч.				
Раздел1 . Теоретические сведения				
Тема1.1 Значение физической	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08

культуры и спорта в повседневной жизни студентов.	Техника безопасности. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	2	1	
Тема 1.2 Требования и нормы комплекса (ГТО)	Содержание учебного материала	Уровень освоения	1	ОК 03,08
	Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней	2		
Раздел 2. Лыжная подготовка			10ч	
Тема 2.1 Техника безопасности на уроке. Техника попеременного двухшажного хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок. Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.	2		
	Практические занятия			
	Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.	2		
Тема 2.2 Техника одновременных ходов. Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.			
	Практические занятия			
	Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.			
Тема 2.3 Преодоление спусков и подъёмов. Способы торможения.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом.	2		
	Практические занятия			

Способы поворотов на лыжах.	Совершенствование способов торможения . Преодоление спусков и подъёмов. Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом			
Тема 2.4 Коньковый ход. Техника конькового хода.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.			
Тема2.5 Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Техника выполнения изученных приемов.	2		
	Практические занятия			
	Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.			
Раздел3. Баскетбол.			4ч	
Тема 3.1 Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	2	2	ОК 03,08
	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении. Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.			
	Практические занятия			
	Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча . Выполнение техники защитных действий., перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча . Совершенствование техники владения и овладения мячом			
Тема3.2 Тактика игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2	ОК 03,08
	Персональная защита. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.	2		
	Практические занятия			

	Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.			
Раздел 4 Волейбол.			4ч	
Тема 4.1 Техника игры в защите и в нападении.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи. Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Удар по мячу. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).	2	2	
	Практические занятия			
	Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки.			
Тема 4.2 Тактика игры.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов в игре. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.			

Раздел 5 Гимнастика.			4ч	
Тема 5.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приёмы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки.. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.	2	2	
	Практические занятия			
	Повторение гимнастической терминологии ,правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.			
Тема 5.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы.	Содержание учебного материала	Уровень освоения		ОК 03,08
	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.	2	2	
	Практические занятия			
	Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скакалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах .Выполнение контрольных нормативов ОФП .			
Дифференцированный зачет			2ч	
Самостоятельная работа: Выполнение реферативной работы по теме «Роль физической культуры в общекультурном развитии человека». Выполнение реферативной работы по теме «Основы здорового образа жизни». Подготовка к дифференцированному зачету.			8ч	
Всего:			117	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое оснащение учебного процесса по дисциплине «Физическая культура /адаптивная физическая культура»

Для реализации программы учебной дисциплины должно быть в наличии:

- программно-методическое обеспечение;
- демонстрационные печатные пособия;
- экранно-звуковые пособия;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое оборудование;
- спортивный инвентарь;
- спортивный зал;
- спортивная площадка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020.
2. Погадаев Г.И. Физическая культура. Базовый уровень 10-11 кл: учебник / Г.И. Погадаев. - Москва: Дрофа, 2019. - 288 с.5. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для профессий начального профессионального образования и специальностей среднего профессионального образования
3. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие / авт.-сост. : Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; Кемеров. гос. ин-т культуры. - Кемерово : Кемеров. гос. ин-т культуры, 2019.
4. .

Дополнительные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура : учебник для НПО и СПО / А.А. Бишаева. - 4-е изд., стер. - М : Академия, 2012. - 304 с. : ил. - (Начальное и среднее профессиональное образование)
2. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура». Залетаев И.П., Зотов А.П. – М.:ФИС,2006. – 160с.
3. 3.Физическая культура. Программы для образовательных учреждений среднего профессионального образования (базовый и повышенный уровень)Г.И. Погадаев, Р.Л. Паятиевиц, В.Г.Щербаков. М.: ПросвещениеПримерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.:Просвещение, 2010.-(Стандарты второго поколения).
4. Концепция развития содержания образования по физической культуре(2012г.).
5. Примерная программа учебной дисциплины «Физическая культура» для средних специальных учебных заведений (базовый уровень). .Пехлецкий Н.Н. и др. - М.:Издательский отдел ИПР СПО,2003г.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся средних профессионально – технических училищ. Лукаченко Е.А. и др.. -М.: 1996г. – 72стр.

Интернет-ресурсы:

1. <https://c1623.c.3072.ru> Электронный курс дисциплины

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий по физической культуре/адаптивной физической культуре, сдачи зачётов и тестирований, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований. Контроль и оценки результатов осуществляется по контрольным нормативам.

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Формы и методы контроля</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>формы и методы контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; Тестирование... Контрольная работа Самостоятельная работа. Защита реферата.... Семинар Защита курсовой работы (проекта)
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Выполнение проекта; Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) Оценка выполнения практического задания(работы) Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... Решение ситуационной задачи....

Разработчик:

ГАПОУ РС(Я) «МРТК»- преподаватель общеобразовательных дисциплин
Шагдуров Б.В.