МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ
ГБПОУ ПЕДКОЛЛЕДЖ г. Оренбурга

РАССМОТРЕНО
на заседании УМО «30» мая 2022 г.
Протокол № 10
Старший преподаватель УМО
_____ Корсунова М.А.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по учебной работе
_____ Е.А. Писарева
«30» мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04. *Физическая культура*

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение, профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Организация-разработчик: ГБПОУ Педколледж г. Оренбурга.

Разработчики:

Добрых Наталья Геннадьевна, преподаватель высшей квалификационной категории по должности «преподаватель» физической культуры.

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.06 Изобразительное искусство и черчение.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

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

Учитель изобразительного искусства и черчения должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность (по базовой подготовке):

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

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с коллегами и социальными партнерами по вопросам организации художественного образования.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 372 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 186 часов;

самостоятельной работы обучающегося 186 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)	**372**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**186**
в том числе:	
практические занятия	178
контрольные	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**186**
в том числе:	
Занятия по интересам в спортивных секциях и спорт. клубах	
Промежуточная аттестация: *3 семестр – зачет;* *4 семестр – зачет;* *5 семестр – зачет;* *6 семестр – зачет;* *7 семестр – дифференцированный зачет*	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
1	2	3	4
2 курс 3 сем	Практическая часть. Двигательная деятельность: умения, навыки, двигательные способности		
Инструктивный обзор дисциплины	Знакомство студентов с основными требованиями и условиями усвоения дисциплины. Инструктивный обзор физической культуры. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на уроках физической культуры.	1	1
	Самостоятельная работа: Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, специально - легкоатлетические упражнения.	1	3
Раздел 1 Лёгкая атлетика		17	2.3.
Тема 1.1. Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики.	Комплекс ОРУ для лёгкой атлетики. Бег по пересечённой местности. Совершенствование техники специально легкоатлетических упражнений.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Законспектировать основные понятия и термины по легкой атлетике.	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции. Старт из разных и.п. Совершенствование техники выполнения специально беговых упражнений. Развитие скоростных качеств. Проверка физической подготовки на начало учебного года.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Отработать элементы бега на короткие дистанции.	2	
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». 1.Бег с ускорением 30-40 м с активными движениями рук и пружинистой постановкой стопы. 2.Отталкивание и полет в шаге. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега, в шаге с приземлением на маховую ногу с последующим пробеганием.3.Приземление	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Подобрать упр. способствующие овладению техникой прыжка в длину.	2	
Тема 1.4. Метание мяча.	Метание небольших предметов до 80-100 гр. на дальность. Метания мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мяча с места в цель и с разбега на дальность.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Подобрать упражнения, способствующие овладению техникой метания мяча на дальность.	2	
Тема 1.5. Спортивная ходьба	Овладеть техникой спортивной ходьбы. Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. На первом этапе обучения создается правильное представление о технике. На втором этапе обучения основными средствами служат различные упражнения в движении и на месте для рук и ног. На третьем этапе, заключающемся в автоматизме движений.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Подобрать комплексы упражнений для развития скоростной выносливости.	2	

Тема 1.6. Эстафетный бег.	Научить технике передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки левой и правой рукой на месте. Передача эстафетной палочки левой, правой при передвижении шагом, по сигналу преподавателя. Передача эстафетной палочки при передвижении бегом по сигналу передающего. Бег со старта. Бег со старта с опорой на одну руку по прямой. Бег с низкого старта на повороте с эстафетной палочкой. Передача в коридоре эстафетной палочки. Бег по стадиону с эстафетной палочкой и передача в коридорах. Эстафета 4х100 м.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Подобрать упражнения, способствующие овладению техникой эстафетного бега.	2	
Тема 1.7. Бег на средние и длинные дистанции.	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на средние дистанции. Ходьба и медленный бег на передней части стопы, бег на месте, с переходом на обычный 30 – 60 м; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад с переходом на обычный бег, семенящий бег с переходом на обычный бег 20х20 м. Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. 3.Бег по повороту с выбеганием на прямую, в бегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого старта и финиширование.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Подобрать комплекс упр. для развития быстроты.	2	
Тема 1.8. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Подвижные игры с элементами бега, прыжками и эстафеты.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Законспектировать подвижные игры с элементами легкой атлетики.	2	
Раздел 2 Баскетбол.		17	2.3.
Тема.2.1 Передвижение, остановки, повороты.	Овладение комбинациями передвижений. Перемещение в стойке, остановка, повороты, ускорение. Передвижение в нападении и в защите.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Включить в комплекс утр. зарядки упражнения для укрепления мышц ног.	2	
Тема 2.2 Передачи мяча.	Освоение передачи мяча отскоком от площадки, от груди, из-за головы, от плеча на месте и в движении. Овладение передачей мяча правой, левой рукой снизу.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить комплекс упр. на развитие ловкости.	2	
Тема 2.3 Ведения мяча.	Совершенствование техники ведения мяча в низкой, средней и высокой стойках левой, правой рукой с изменением направления движения и скорости с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением высоты отскока.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить комплекс упр. для совершенствования техники ведения мяча.	2	
Тема 2.4 Бросок в корзину.	Совершенствование техники броска в корзину в движении после ловли и ведения. Освоение техники штрафного броска. Действия защитников при штрафных бросках и разыгрывании спорных мячей.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Записать в тетради основные компоненты техники броска мяча с места.	2	
Тема 2.5 Индивидуальные,	Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Овладение личной защиты на своей половине площадки и по всей площадке.	4	2.3.

групповые и команд-ные действия.	Самостоятельная работа: Записать в тетради упражнения для отработки групповых взаимодействий.	4	
Тема 2.6 Двухсторонняя игра.	Основная задача баскетболистов в учебной игре не только в том, чтобы добиться результатов умением вести борьбу, наблюдая за ходом игры.	5	2.3.
	Самостоятельная работа: Повторить правила игры в баскетбол.	5	
Раздел 3 Лыжная подготовка. 2 курс 4 сем		14	
Тема 3.1 Строевые упражне-ния с лыжами.	Строевые упражнения с лыжами. Поворот переступанием вокруг пяток лыж: пятки лыж от снега не отрываются и не перекрещиваются, вес тела переносится с одной лыжи на другую, отрывается только носок лыж. Поворот переступа-нием вокруг носок лыж: носки лыж от снега не отрываются и не перекрещиваются, отрываются только задники лыж. Поворот махом на два счета, прыжком.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Прогулка на лыжах по пересеченной местности.	2	
Тема 3.2. Классические хода.	Освоение техники классических ходов: скользящего шага, попеременного двухшажного хода; одновременных ходов: одновременно бесшажного, одновременно одношажного, одновременно двухшажного хода.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить и выполнить комплекс упр. на равновесие, прогулка на лыжах.	2	
Тема 3.3 Переходы с хода на ход в классических ходах.	Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные хода. Освоение перехода с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы: одновременно -одношажный, одно-временно двухшажный, бесшажный ход.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Самостоятельные прогулки на лыжах, используя ранее изученную технику.	2	
Тема 3.4 Преодоление препят-ствий и подъемов в гору.	Большие неровности на лыжне, уступы, бугры, впадины – требуют специальной техники их преодоления. Перед уступом, чтобы избежать прыжка, надо принять низкую стойку, а соскальзывая с него, быстро выпрямиться. Только при этом прыжка и удара не будет. Проезжая бугор на склоне, чтобы избежать прыжка, в момент наезда на него, надо быстро присесть, а выезжая – вы-прямиться. Подъем в гору: скользящим ходом, ступающим шагом, «полуёлочкой», «ёлочкой».	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Отработать технику подъемов и спусков с горы.	2	
Тема 3.5 Овладение техникой торможения	Торможение плугом применяется на прямом спуске. И. П. – положение плуга, если лыжи не начали скользить, надо их поставить меньше на ребро, то движение лыж сразу станет заметным. Чтобы лыжи не наезжали друг на друга и продолжали торможение, надо сильнее нажимать на задники, выталкивая их в стороны. Чем шире плуг, тем сильнее торможение. Торможение полуплугом применяется при спуске по склону наискось. Вес тела переносится на верхнюю лыжу. Ниж-няя - становится под углом к верхней и ребром упирается в снег. За счет этого упора и происходит торможение	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Прогулки на лыжах по пересеченной местности.	2	

Тема 3.6 Проведение соревнований по лыжным гонкам.	Проведения соревнований по лыжным гонкам в группе на дистанцию 3-5км.	4	2.3.
	Самостоятельная работа: Прохождение дистанции 2-3 км.	4	
Раздел 4 Гимнастика.		14	2.3.
Тема 4.1 Упражнения на гибкость.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Упражнения на растягивания гибкость. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины, мини комплекс.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить комплекс упр. на развитие гибкости.	2	
Тем 4.2 Современные гимнастические системы	Освоение комплексов танцевальной аэробики, “Бодифлекс”, дыхательной гимнастики.	4	2.3.
	Самостоятельная работа: Совершенствовать комплексы ритм. гимнастики под музыку.	4	
Тема 4.3 Акробатика.	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Комбинация из нескольких элементов.	4	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить акробатическую комбинацию из 10-12 элементов.	4	
Тема 4.4 Атлетическая гимнастика.	Освоение комплексов атлетической гимнастики с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить индивидуальный комплекс атлетической гимнастики.	4	
	Составить комплекс упражнений для укрепления мышц рук.		
Раздел 5 Лёгкая атлетика		16	2.3.
Тема 5.1 Равномерный и переменный бег	Выполнение различных заданий равномерного и переменного бега, развитие выносливости	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Развивать выносливость посредством бега.	2	
Тема 5.2 Кроссовая подготовка	Выполнение спец. Беговых упражнений, знакомство с техникой бега на выносливость, развитие общей выносливости	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Бег по пересеченной местности.	2	
Тема 5.3 Бег на короткие дистанции.	Бег на короткие дистанции 100 – 200 м. Низкий старт, старт из разных И. П. Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Отработка всех этапов бега.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гимнастики.	2	

Тема 5.4 Прыжки в длину.	Прыжок с места выполнять из двух и.п. Упражнения, способствующие овладению техникой прыжка с разбега. Разбег с увеличением скорости. Отталкивание и полет в шаге. Имитация отталкивания и активным выведением таза и маховой ноги вперед – вверх и движение рук. Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега в шаге с приземлением на маховую ногу с последующим пробеганием. Обучение технике прыжка сочетание «шага» и «прыжка». Прыжок в длину с места с приземлением на две ноги. Прыжок в длину с 3-4 шагов, отталкиваясь маховой ногой. Шаг. Прыжок с места. Прыжок в целом.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Записать в тетради этапы прыжка в длину с места.	2	
Тема 5.5 Метания мяча.	Метание мяча в цель. Метание мяча с места, стоя лицом в направлении метания. Имитация метания мяча, вылет мяча на 45 градусов. Метание мяча в целом. Метание мяча в цель и на дальность. Метание мяча с места, стоя лицом в направлении метания. Имитация метания мяча, вылет мяча под углом 45градусов. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с места и с разбега.	3	2.3.
	Самостоятельная работа: подобрать упр. для развития техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	3	
Тема 5.6 Эстафетный бег	Упражнения для обучения технике эстафетного бега. Создать у занимающихся правильное представление о технике эстафетного бега. Показать технику передачи эстафетной палочки. Техника передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки на месте и в движении Бег со старта. Бег с низкого старта с эстафетной палочкой на повороте. Передача эстафетной палочки на месте и в движении. Бег со старта. Бег с низкого старта с эстафетной палочкой на повороте.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: выполнения упр. для развития координации.	2	
Тема 5.7 Подвижные игры и эстафеты.	Игры преимущественно с бегом: «К своим флажкам», «Октябрята», «Гуси-лебеди», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Вызов номеров». Игры преимущественно с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Волк во рву», эстафета.	3	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить комплекс подвижных игр с элементами метания.	3	
Раздел 6 3 курс 5 семестр Гимнастика.		32	2.3.
Тема 6.1 Стрейтчинг	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой с предметами и без предметов. Комплекса упражнений с гимнастической палкой, мячами, скакалками. Упражнения на растягивания гибкость. Комплекс гимнастических упражнений на укрепление мышц живота и спины, мини комплекс.	6	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить комплекс упр. на развитие гибкости.	6	
Тем 6.2 Комплекс упражнений на развитие силы	Освоение комплексов танцевальной аэробики, “Бодифлекс”, дыхательной гимнастики.	6	
	Самостоятельная работа: Совершенствовать комплексы ритм, гимнастики под музыку.	6	
Тема 6.3 Комплекс упражнений на развитие координации движений	Акробатические упражнения. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик» из положения стоя с помощью и самостоятельно. Комбинация из нескольких элементов.	4	
	Самостоятельная работа: составить акробатическую комбинацию из 10-12 элементов.	4	

Тема 6.4 Комплекс упражнений с использованием тренажеров	Освоение комплексов с использованием тренажеров, гантелей, скакалки, резиновых жгутов, гимнастической скамейки, шведской стенки.	4	
	Самостоятельная работа: Составить индивидуальный комплекс упражнений для укрепления мышц.	4	
Тема 6.5 Ритмическая гимнастика	Основные элементы ритмической гимнастики, танцевальные шаги, бег, упражнения в партере, сюжетно-образные упражнения, игры и танцы	12	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить комплексы ритмической гимнастики для детей и взрослых	12	
Раздел 7 Лыжная подготовка 3 курс 6 семестр		10	2.3.
Тема 7.1 Попеременный двухшажный ход.	Техника строевых упражнений с лыжами. Повороты на месте: махом правой наружу, махом левой наружу, поворот прыжком. Совершенствование техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода. Работа рук на месте и в движении.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Выполнять комплекс упр. для развития выносливости.	2	
Тема 7.2. Одновременные ходы.	Одновременные ходы: бесшажный, одновременно - одношажный, одновременно - двухшажный ход. Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода, одновременно - одношажного, одновременно – двушажного хода.	2	
	Самостоятельная работа: Выполнять упр. для развития координации движения.	2	
Тема 7.3. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный.	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход и переход с попеременного двух шажного хода на одновременные ходы: одновременно одно шажный, одновременно двух шажный, бесшажный ход.	2	
	Самостоятельная работа: Прогулка на лыжах по пересеченной местности.	2	
Тема 7.4 Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	Передвижение на лыжах классическими и коньковыми ходами по пересечённой местности 3-5 км. Подготовить и провести на группе подвижные игры с элементами лыжной подготовки. Подвижные игры: «Нарисуй солнышко», Накаты», «Сороконожки», «Команда быстроногих».	4	
	Самостоятельная работа: Подобрать несколько эстафет по лыжным гонкам.	4	
Раздел 7 Волейбол		16	2.3.
Тема 6.1 Техника передвижения волейболиста.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений: ходьба, бег, скачок, поворот, остановка. С изучения стоек и перемещений начинается освоение игры в волейбол. Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов. Броски и ловля набивного мяча во время перемещения. Упражнения в парах, в тройке.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить комплекс ору по волейболу.	2	

Тема 6.2 Передача мяча.	Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач: верхняя и нижняя передача мяча и прием. Подготовительные упражнения. Включать упражнения, способствующие укреплению мышечно-связачного аппарата кистей и пальцев рук. Подводящие упражнения. 1.Броски волейбольных мячей. 2.Имитация передачи мяча. 3.В парах один подбрасывает мяч перед собой и передачей сверху направляет его партнеру. Специальные упражнения. В парах партнер набрасывает мяч, тот передает мяч снова партнеру. Передачи мяча о стенки.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Изучить правила игры в волейбол.	2	
Тема 6.3 Прием и передача мяча.	Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения. В парах: один учащийся набрасывает мяч партнеру, тот верхней передачей возвращает ему мяч. Упражнения у стенки, изменяя высоту передачи. Передачи в парах на месте. Упражнения во встречных колоннах.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Изучить судейские жесты.	2	
Тема 6.4 Прием и передача мяча двумя руками снизу.	Прием и передача мяча двумя руками снизу. Имитация жонглирования. Имитация верхней и нижней передачи мяча в парах, тройках, о стенку. Упражнения во встречных колоннах.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом двумя руками снизу на месте и в движении.	2	
Тема 6.5 Подача мяча	Подачи мяча: нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Повторить правила игры в волейбол.	2	
Тема 6.6 Двухсторонняя игра.	Двух сторонняя игра: правила судейства, судейские жесты.	2	2.3.
	Самостоятельная работа: Повторить судейские жесты.	2	
Тема 6.7 Подвижные игры с элементами волейбола.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игры, способствующие совершенствованию навыков передачи: «Эстафеты у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч среднему». Побеждает команда, допустившая меньше падений мяча.	4	2.3.
	Самостоятельная работа: Подобрать подвижные игры с элементами волейбола и записать в тетради.	4	
Раздел 9 Легкая атлетика		16	2.3.
Тема 9.1. Бег на короткие дистанции.	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на короткие дистанции. Бег с высоким подниманием бедра со сменой ритма бега 4х20 м, бег прыжками в шаге 3х50 м, бег с ускорением 40-50 м, переменный бег 30+30+30, бег с ходу 20-40 м, бег по команде. Бег с низкого старта по прямой. Бег по повороту, бег с низкого старта по повороту, ускорение в конце поворота с переходом к бегу по прямой. Финиширование: пробегание в быстром темпе финишную линию с наклоном вперед.	4	2.3.
	Самостоятельная работа: Выполнение комплекса утренней гимнастики.	4	

Тема 9.2 Бег на длинные дистанции.	Упражнения, способствующие овладению техникой бега на длинные дистанции. 1.Движение ног – ходьба и медленный бег на передней части стопы, бег на месте, с переходом на обычный 30 – 60 м; бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад с переходом на обычный бег, семенящий бег с переходом на обычный бег 30 х 20 м. 2.Бег со средней скоростью с сохранением правильности осанки и работы рук. 3.Бег по повороту с выбеганием на прямую, вбегание с прямой в круг, бег по виражу 3-4 раза. 4.Бег с высокого финиширование старта.	4	2.3.
	Самостоятельная работа: Развитие физических качеств посредством бега.	4	3
Тема 9.4. Челночный бег	Челночный бег с высокого старта 4х9,14 м., челночный бег из различных и.п., с заданиями.	2	2.3.
	Самостоятельная работа Подобрать упражнения для развитие координации движений и ловкости	2	
Тема.9.5 Спортивная ходьба.	Упражнения, способствующие овладению техникой спортивной ходьбы. Движение ног и таза – ходьба с постановкой выпрямленной ноги на пятку с активным выведением голени вперед, акцентируя движения таза вокруг вертикальной оси.	2	2.3.
	Самостоятельная работа	2	
Тема 9.6. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Подвижные игры и эстафеты на занятиях легкой атлетикой. Игры для бегунов: «Рывок за мячом», «Сумей догнать», «Наступления», «Гонка с выбыванием». Игры для прыгунов: «Челнок», «Кто выше?», «Перемена мест». Игры для метателей: «Пушкари», «От щита в поле», «Мяч через сетку».	4	2.3.
	Самостоятельная работа: законспектировать несколько игр с элементами легкой атлетики.	4	
4 курс Раздел 10 Гимнастика		34	2.3.
Тема 10.1 Общеразвивающие упражнения с предметами.	Общеразвивающие упражнения с обручами. Общеразвивающие упражнения с различной амплитудой со скакалкой, с гимнастической палкой, на шведской стенке. Упражнения на осанку, гибкость, растягивания.	6	2.3.
	Самостоятельная работа: Составить комплекс упражнений на растяжку.	6	
Тема10.2 Базовая аэробика	Освоение комплексов базовой аэробики, основных шагов, дыхательной гимнастики.	6	
	Самостоятельная работа: Составить комплекс упр. из основных шагов	6	
Тема 10.3 Танцевальная аэробика.	Освоение комплексов танцевальной аэробики, дыхательной гимнастики.	7	
	Самостоятельная работа: Регулярное выполнение комплекса упр. Для укрепления мышц живота и спины.	7	
Тема 10.4 Степ аэробика	Освоение комплексов степ аэробики, основных шагов	7	
	Самостоятельная работа: Составить комплекс степ аэробики.	7	
Тема10.5 Фитбол аэробика	Освоение комплексов фитбол аэробики, развитие двигательных качеств	6	
	Самостоятельная работа: Отработать комплекс фитбол аэробики.	6	

Раздел 11 Дифференцированный зачет	1. Тестирование: оценка уровня знаний основ ЗОЖ. 2. Оценка умения составить и провести комплексы утренней гимнастики и физкультминутки. 3. Тесты по ОФП: прыжки на скакалке (кол-во прыжков за 30 сек), подтягивание на низкой перекладине, поднимание туловища (кол-во движений за 60 сек, тест на гибкость)	2	2.3.

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:
1 - ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2 - репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3 - продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, лыжного хранилища.

Оборудование учебного кабинета: гимнастические маты, гимнастические снаряды, спортивный инвентарь (набивные мячи, скакалки, малые мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, секундомер, рулетка, эстафетные палочки, флажки), методические пособия и методическая литература.

Технические средства обучения: музыкальный центр, компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб, пособие. – М., 2013.

2. Виленский М.Я. Физическая культура. Просвещение.2017 г.

3. Бишаева А.А. Физическая культура 2017. Академия-Медиа.

4. Кузнецов В.С. К89 Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: КНОРУС, 2016. – 256 с. – (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-04754-5.

Дополнительные источники:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие – М.: Просвещение, 2014. – 287 с.

2. Половников П.В. Организация занятий по дисциплине «Физическая культура»: Учебное пособие. – СПб. СПбГТУ, 2016. – 50 с.

3. Здоровый образ жизни: Учебное пособие/ Д.Н. Давиденко, П.В. Половников, Ю.Ю. Глушков. – СПб. СПбГУ, 2013. – 32 с.

4. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учебное пособие/ Волков В.Ю. и др. СПбГТУ, СПб. 2006. – 89 с.

5. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебное пособие/ Т.Н. Михонина, А.А. Михонин, Ю.Ю. Глушков. – СПб. СПбГТУ, 2015. – 48 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль в форме тестирования по общей физической подготовки. Контрольная работа по теме: «Тестирование на определение уровня знания основ здорового образа жизни и определение уровня общих знаний по физкультуре и спорту» Подбор и проведение комплекса утренней гимнастики, физкультминутки. Написание рефератов по выбранным темам. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

Разработчики:

ГБПОУ Педколледж г. Оренбурга

Добрых Н.Г., преподаватель высшей квалификационной категории по должности «преподаватель».