


БУЗУЛУКСКИЙ ГИДРОМЕЛИОРАТИВНЫЙ ТЕХНИКУМ - ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

УТВЕРЖДЕНО



  
Председатель учебно-методической комиссии  
БГМТ филиала ФГБОУ  
ВО Оренбургский ГАУ  
Евсюков С.А

«27» марта 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 21.02.04 Землеустройство

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ПССЗ 3 года 6 месяцев

Бузулук, 2018 г.

## ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

№ изменения, дата изменения и № протокола заседания учебно-методической комиссии филиала, номер страницы с изменением	
БЫЛО	СТАЛО
Основание: решение заседания ПЦК Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол №__ от «__» _____ 201__г Председатель ПЦК _____ Филиппова С.В.	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	17

# **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **БД.08 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1 Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 29 июня 2017г., приказ № 613 и зарегистрированным в Минюсте России 26 июля 2017 г. № 47532.

### **1.2 Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалиста среднего звена**

Дисциплина «Физическая культура» входит в общеобразовательный учебный цикл.

### **1.3 Цели и задачи учебной дисциплины- требования к результатам освоения учебной дисциплины**

Предметные результаты освоения базового курса учебной дисциплины отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 234 часа, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов; самостоятельной работы обучающегося 117 часов.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Личностные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебной дисциплины отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Результатом освоения учебной дисциплины являются формирование умений и знаний

<b>Код</b>	<b>Наименование результата обучения</b>
У.1	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
У.2	Уметь владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
У.3	Уметь владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов
3.1	Знать современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.2	Знать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

## 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>	<b>1 Семестр</b>	<b>2 Семестр</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>234</b>	<b>96</b>	<b>138</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>
В том числе:			
лекции, уроки	-	-	-
практические занятия	117	48	69
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>117</b>	<b>48</b>	<b>69</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>			



## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины БД.08 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые ЗУН	Уровень освоения
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>		<b>54</b>		
Тема 1.1 Спортивная ходьба.	Показ и объяснение основы техники спортивной ходьбы. Выполнение перекрестных движений рук и ног, плеч и таза. Частота шагов.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.2 Специальные беговые упражнения.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Семенящий бег. Бег с толчками вверх.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.3 Челночный бег.	Техника остановки и быстрого начала бега, прыжки с места, в высоту, на скакалке.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.4 Бег на короткие дистанции.	Техника низкого старта, стартового разбега, бег по дистанции и финиширование, установка стартовых колодок. Старты с различных положений. Ускорения с 5, 10, 60 мин.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.5 Передача эстафетной палочки.	Показ и объяснение передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения на месте в команде 4-5 человек. Выполнение упражнения в движении шагом и бегом	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.6 Бег на средние дистанции.	Высокий старт: бег по повороту, работа рук и дыхание во время бега. Медленный бег от 500 метров до 3 км.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.7 Бег с препятствиями.	Старт из положения лежа, прыжок через ров, проход лабиринта, лаз по стене, бег по бревну, через препятствия.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.8 Прыжок в высоту способ «Ножницы»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3

Тема 1.9 Прыжки в длину.	Приземление в прыжковую яму, прыжок с 1-2 шагов с приземлением в яму согнув ноги и падение вперед, прыжки через натянутую скакалку в метре над землей для правильного выполнения толчков, подбора разбега, прыжок в целом.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.10 Метание гранаты.	Рассказ и показ метания гранаты с места, с 3 шагов и полного разбега.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.11 Кроссовый бег.	Кроссовая подготовка.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.12 Толкание ядра.	Показ и объяснение как держать ядро, правильное дыхание, толкание ядра вверх, вперед из исходного положения, стоя левым боком вперед, левая нога слегка согнута в колене и носок развернут вправо, ядро прижать к шее на ключице.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.13 Тройной прыжок, техника выполнения.	Технику тройного прыжка делают на следующие части: разбег – первое отталкивание – «скачок» – второе отталкивание – «шаг» – третье отталкивание – «прыжок» – приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.14 Бег на длинные дистанции.	Медленный бег на 3-5 км. Бег с изменением скорости.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 1.15 Прыжок в высоту способ «Фосбери-флоп»	Техника прыжка: расчёт разбега; отталкивание; полёт; приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
<b>Раздел 2 Гимнастика</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	24		
Тема 2.1 Гимнастика. Строевые упражнения.	Команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «По порядку н-ов 1-2..., 1-4 рассчитайся». Объяснение строевой стойки. Повороты на месте и в движении, ходьба в колонне, бег в колонне.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	1,2,3
Тема 2.2 Акробатика. Кувырки вперед,	Объяснение понятия самостраховка, помощь в выполнении кувырков, стоек.	2	У.1; У.2; 3.1;	2,3

кувырок назад, длинный кувырок.				3.2; У.3	
Тема 2.3 Стойка на лопатках, стойка на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.	2	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.	2	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.	2	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.	2	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.8 Лазание по канату.	2	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.9 Прикладная гимнастика	2	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
<b>Раздел 3</b>	<b>95</b>	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>			
<b>Спортивные игры</b>		изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.			
Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	2	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	1,2,3

Тема 3.2 Поддача мяча.	Нижняя прямая: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.3 Поддача мяча	Верхняя: показ и объяснение правильной постановки ног и туловища, хода руки, передачи через сетку, передачи по зонам.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. Учебная игра с применением изученных положений. Совершенствование техники владения техническими элементами в волейболе.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.5 Двухсторонняя игра.	Учебная игра с определенными заданиями	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.6 Совершенствование техники поддачи мяча	Приём контрольных нормативов: поддача мяча на точность по зонам площадки.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.7 Техника нападающего удара	разбег, который нужно согласовать с летящим мячом; анализ и выбор места оттапливания; прыжок; замах; удар по мячу.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.8 Блокирование мяча.	Перемещение приставными шагами вдоль сетки с имитацией блока, блокирование неподвижного мяча с переносом рук, блокирование в заранее обусловленном месте, блокирование с высоких, средних и низких (укороченных) передач в различных зонах.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.9 Групповые действия игроков по блокированию мяча	Перемещение блокирующих игроков. Анализ ситуации и определение места блокирования. Блокирование мяча и её особенности.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.10 Тактика нападающего удара	Анализ и выбор места. Высота навеса мяча.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.11 Индивидуальные	Анализ, выбор места и (скрытое) обозначение навеса мяча.	2	У.1; У.2; 3.1;	2,3

действия пасующего игрока.				3.2; У.3	
Тема 3.12 Подробности о правилах игры.	2	Практическое овладение судейством: обучающийся судит одну партию игры и готовит разминку для волейболистов.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.13 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	2	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	1,2,3
Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.	2	Передача мяча двумя руками и одной рукой от плеча, двумя руками сверху, двумя и одной рукой сверху, передача после остановки и поворотов, после ведения и в безопорном положении.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом	2	Понятие «финт». Перевод мяча с руки в руку. Перевод мяча отскоком от пола.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.	2	1- быстрый прорыв 2х1, 3х2 по центру, 2 – быстрый прорыв вдоль боковых линий с длинными передачами, 3-х комбинационное нападение. Обучение защитным действиям: индивидуальная защита слева и задняя защита.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.	2	Объяснение и показ: двумя руками от груди и сверху с места, одной рукой с места и в движении от плеча: двумя руками снизу в движении, броски в прыжке, «крючком» добивание мяча. Совершенствовать технику владения мячом.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	2	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок». Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.		У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.	2	Учебная игра 2х2, 3х3 на одно кольцо, игра с заданиями.		У.1; У.2; 3.1;	2,3

					3.2; У.3	
Тема 3.20 Правила игры в баскетбол.	Объяснение о судействе игры по баскетболу, об ошибках и т.д. Осваивание правил игры на практике.	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.21 Тактические действия на площадке.	Быстрое переключение от обороны к атаке, переключение к защите для игрока с мячом, выбор места в борьбе за откол мяча, использование этих умений в игре.	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.22 Уличный баскетбол	Основные отличия от баскетбола, правила игры. Судейство игры «стрит-бол»	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.23 Футбол. Стойка футболиста и передвижение на поле	Стойка и перемещение игрока. Приём мяча стопой и их виды. Удар по мячу и их виды	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	1,2,3
Тема 3.24 Остановка и обработка мяча.	Остановка мяча грудью, ногой, перевода мяча под удобную ногу, укрывание мяча корпусом, обманные и обводные финты соперника, отбор мяча накладыванием стопы и толчком плеча в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с легу внутренней и внешней стороной стопы.	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.25 Правила игры в футбол.	Главная цель игры – забить как можно большее количество голов (футбольных мячей) в ворота противника и не допустить гола в свои ворота. Количество играющих команд, число игроков в команде, время, отведенное на матч (2 тайма по 45 минут). Если понадобится – дополнительное время и серию пенальти.	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.26 Подвижные игры для футбола.	Деление группы на 2 и 4 команды и игра в мини футбол.	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.27 Удары по неподвижному и летящему мячу, выбрасывание мяча.	Объяснение упражнений, которые нужно тщательно проработать во время разминки стопы, коленные суставы, тазобедренные суставы.	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.28 Жонглирование мячом, разминка в	Проведение в спортивном зале эстафеты с ведением мяча по прямой и между стойками, с попаданием мяча после удара ногой в ворота и т.д. Проведение учебных игр между отделениями и командами.	2			У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3

футболе.					
Тема 3.29 Совершенствование техники владения футбольным мячом.	Остановка мяча, сохранить его в команде, довести до ворот соперника, поразить ворота - вот главные задачи овладевших мячом. Разнообразные удары, розыгрыш комбинаций, поражение ворот соперника. Удары по мячу любой частью тела, кроме рук.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3	
Тема 3.30 Подвижные игры для футбола, двухсторонняя игра.	Деление группы на 2 или 4 команды и игра в мини футбол. Объяснение учащимся до начала игры заданий, связанных с тактикой взаимодействия в защите и нападении.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	35			
<b>Раздел 4 Виды спорта по выбору</b>		<b>43</b>			
Тема 4.1 Ритмическая гимнастика	Разучивание основных шагов. Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3	
Тема 4.2 8 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 8 упражнений. Выполнение 15 упражнений слитно.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3	
Тема 4.3 7 шагов	Комплекс ритмической гимнастики : из 7 упражнений. Выполнение с ранее изученными упражнениями слитно. (в музыкальном сопровождении)	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3	
Тема 4.4 Контроль комплекса ритмической гимнастики	Комплекс ритмической гимнастики : из 6 упражнений Выполнение всего комплекса ритмической гимнастики (в музыкальном сопровождении)	3	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b> : изучение элементов ритмической гимнастики.	34			
<b>Всего</b>		<b>234</b>			

Для характеристики уровня освоения 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 РЕАЛИЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Оборудование спортивного зала:

- мячи бадминтонные -2 шт.;
- мячи волейбольные-10 шт.;
- мячи баскетбольные -5 шт.;
- мячи футбольные-3 шт.;
- скакалки-8 шт.;
- теннисные столы-2 шт.;
- теннисные шары-11 шт.;
- теннисные ракетки- 4 шт.;
- гимнастические маты-11шт.;
- гранаты -7 шт.;
- волейбольные сетки-1 шт.;
- баскетбольные корзины-2 шт.;
- гири- 4шт.;
- гимнастическая перекладина-2шт;
- гимнастический мост-2шт;
- гимнастический «Козел»-1шт;
- велосипед -1 шт.;
- канат-1 шт.;

Оборудование открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий:

- игровое поле с воротами - 1
- беговая дорожка- 315 м
- гимнастическая перекладина-4шт;
- брусья параллельные – 2 шт.
- яма для прыжков.

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

##### **Основная литература:**

1.Решетников Н. В. Физическая культура [Текст]: учебник СПО/ Н. В. Решетников.-М.: ИЦ «Академия»,2015.-176с.

##### **Дополнительная литература:**

1.Аллянов Ю. Н. Физическая культура.[электронный курс]:[Текст]: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование)(электронный ресурс )

<https://www.biblio-online.ru/viewer/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9#page/1>


## 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Умения:</b>	
использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов.	текущий контроль: оценка выполнения нормативов, внеаудиторной самостоятельной работы.
<b>Знания:</b>	
современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;	текущий контроль: устный опрос.
основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.	текущий контроль: устный опрос.
	дифференцированный зачет

Программа разработана в соответствии с ФГОС среднего (полного) общего образования утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 29 июня 2017г., приказ № 613 и зарегистрированным в Минюсте России 26 июля 2017 г. № 47532

Разработал:  Полторацкий А.С.  
*подпись*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин  
протокол № 5 от «16» марта 2018 г

Председатель ПЦК  Филиппова С.В.  
*подпись*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии БГМТ - филиала ФГБОУ ВО Оренбургский ГАУ

протокол № 7 от «27» марта 2018 г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала  Леонтьева Е.Р.

Заведующая библиотекой  Дмитриева Н.М.