

Профессиональная образовательная автономная некоммерческая организация
«Столичный бизнес колледж»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по МР
_____/ Н.Е. Губина
« 25 » февраля _____ 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

по дисциплине	ОГСЭ.04 Физическая культура
специальность	20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях
Квалификация выпускника	Техник-спасатель
Форма обучения	очная
Срок обучения	2 года 10 месяцев на базе среднего общего образования 3 года 10 месяцев на базе основного общего образования

Йошкар-Ола
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» (далее - рабочая программа) является частью образовательной программы среднего профессионального образования в соответствии с ФГОС по специальности 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях (базовой подготовки) в части освоения соответствующих общих и профессиональных компетенций (ОК и ПК), в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

Цель изучения дисциплины:

является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Задачи изучения дисциплины:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Место дисциплины в учебном плане:

Предлагаемый курс относится к базовым дисциплинам.

Формируемые компетенции:

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 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, пострадавшими и находящимися в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.1. Собирать и обрабатывать оперативную информацию о чрезвычайных ситуациях.

ПК 1.2. Собирать информацию и оценивать обстановку на месте чрезвычайной ситуации.

ПК 1.3. Осуществлять оперативное планирование мероприятий по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.4. Организовывать и выполнять действия по ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

ПК 1.5. Обеспечивать безопасность личного состава при выполнении аварийно-спасательных работ.

ПК 2.1. Проводить мониторинг потенциально опасных промышленных объектов.

ПК 2.2. Проводить мониторинг природных объектов.

ПК 2.3. Прогнозировать чрезвычайные ситуации и их последствия.

ПК 2.4. Осуществлять перспективное планирование реагирования на чрезвычайные ситуации.

ПК 2.5. Разрабатывать и проводить мероприятия по профилактике возникновения чрезвычайных ситуаций.

ПК 2.6. Организовывать несение службы в аварийно-спасательных формированиях.

ПК 4.1. Планировать жизнеобеспечение спасательных подразделений в условиях чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.2. Организовывать первоочередное жизнеобеспечение пострадавшего населения в зонах чрезвычайных ситуаций.

ПК 4.3. Обеспечивать выживание личного состава и пострадавших в различных чрезвычайных ситуациях.

Знания, умения и навыки, получаемые в результате изучения дисциплины:

В результате изучения дисциплины студенты должны:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- способы самоконтроля за состоянием здоровья;

- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.

уметь:

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

- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;

- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной деятельности;

- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.

Виды учебной работы: семинары, самостоятельная работа.

Формы текущего контроля успеваемости студентов: выполнение упражнений, сдача контрольных нормативов, практические занятия.

Формы промежуточной аттестации: зачет, дифференцированный зачет.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
теоретические занятия	-
практические занятия	168
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Промежуточная аттестация	зачет, дифф. зачет

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		19(9/10)	2,3
	Практические занятия	9	
1	Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта.	2	
2	Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции Бег с низкого старта на 20-25 м, переход от стартового бега к бегу по дистанции. Бег на 300-600 м в переменном темпе.	2	
3	Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы» Обучение технике прыжка, прыжки с 3-5-ти шагов разбега.	2	
4	Совершенствование в технике метания гранаты Метание гранаты из-за головы, через плечо, стоя лицом в направлении метания, разбег и отведение гранаты, метание гранаты с разбега.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «Физическая культура как активное средство борьбы с вредными привычками», «Средства и методы воспитания скоростных способностей», «Средства и методы воспитания ловкости», «Средства и методы воспитания выносливости». Составить комплекс упражнений разминки для занятий легкой атлетикой. Составить комплекс утренней гимнастики.	10	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		27(17/10)	
Тема 2.1 Футбол (для юношей). Подвижные игры (для девушек)		13(8/5)	
	Практические занятия	8	
1	Изучение техники безопасности во время игры в футбол, подвижными играми Инструкция по технике безопасности игры футбол, подвижными играми.	2	
2	Совершенствование ударов по мячу ногами. Подвижная игра – «Невод» Удары внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, с разбега по неподвижному мячу. Изучение и выполнение правил подвижной игры.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	3 Совершенствование остановки мяча. Подвижная игра – «Снайпер» Остановка катящегося, летящего мяча внутренней стороной стопы, подошвой, бедром, грудью. Изучение и выполнение правил подвижной игры.	2	
	4 Совершенствование отбора мяча и обводки соперника. Подвижная игра – «Лапта» Отбор мяча ударом, остановкой, применением финта, толчком плечом, подкатом. Ведение мяча в левую сторону с уходом в правую. Изучение и выполнение правил подвижной игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития футбола в России и мире», «Известные футболисты мира, России», «Футбольные клубы России». Составить комплекс упражнений для разминки футболистов. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс упражнений физ. минутки.	5	
Тема 2.2 Баскетбол		14(9/5)	
	Практические занятия	9	
	1 Изучение техники безопасности во время игры в баскетбол Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	2	
	2 Совершенствование ловли и ведения мяча Ловля мяча в прыжке отскочившего от щита. Ведение мяча в движении без зрительного контроля с изменением скорости при движении.	2	
	3 Совершенствование передачи мяча Передача мяча на короткие, длинные, средние дистанции, на месте и в движении. Траектория полета мяча (средняя и высокая).	2	
	4 Совершенствование бросков мяча в корзину Броски двумя руками, одной рукой от груди, плеча, с различных дистанций, на месте и в движении. Штрафные броски.	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История	5	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	<p>развития баскетбола в России и мире», «Известные баскетболисты мира, России», «Баскетбольные клубы России».</p> <p>Составить комплекс упражнений для разминки баскетболистов.</p> <p>Составить комплекс утренней гимнастики.</p> <p>Составить комплекс физ. минутки.</p>		
Раздел 3. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		17(7/10)	
	<p>Практические занятия</p> <p>1 Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Инструкция по технике безопасности.</p> <p>2 Обучение упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса Подъем ног на тренажере. Подъем ног на наклонной скамье. Отжимание лежа на наклонной скамье.</p> <p>3 Обучение упражнения на развитие Выносливости брюшного пресса Отжимание туловища на наклонной скамье. Жим штанги под углом, сидя.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «Тренажеры в оздоровительной физической культуре», «Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом, с нарушением осанки», «Социальные функции и формы физической культуры».</p> <p>Подготовиться к зачету.</p>	<p>7</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>10</p>	
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ		19(9/10)	
	<p>Практические занятия</p> <p>1 Изучение техники безопасности во время игры в волейбол Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.</p> <p>2 Совершенствование подачи мяча Подача мяча на точность и силу. Верхняя и нижняя подача мяча. Совершенствование передачи мяча, нападающего удара Передача снизу двумя руками. Передача мяча скосившего от сетки. Передача мяча на заданную высоту. Нападающий удар с различных передач. Нападающий удар по блоку через</p>	<p>9</p> <p>3</p> <p>2</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
		блок.		
3		Техника и тактика нападения Игра в нападения с первой и второй передач, игроками линии нападения. Система нападения и рациональное их применение.	2	
4		Развитие ловкости и быстроты Воспитание скоростно-силовых качеств. Общей и скоростной выносливости и быстроты. Учебная двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития волейбола в России и мире», «Известные волейболисты мира и России», «Волейбольные клубы России». Составить комплекс упражнений для разминки волейболистов. Составить комплекс физкультурной минутки.		10	
Раздел 5. ГИМНАСТИКА			19(9/10)	
	Практические занятия		9	
1		Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой Инструкция по технике безопасности. Утренняя гимнастика и правила составления комплексных упражнений.	2	
2		Выполнение упражнений на низкой перекладине Из виса стоя толчком двумя ногами подъем переворотом. Оборот назад в упоре, соскоки: из упора махом назад с поворотом на 90 градусов. Выполнение упражнений на брусьях Размахивания в упоре, подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок углом в право, поворотом налево.	2	
3		Выполнение упражнений по акробатике и прыжка через коня Прыжки через коня в ширину, согнув ноги, прыжки через коня в длину, ноги врозь. Длинный кувырок вперед с шага, стойка на голове и руках, переворот в сторону.	3	
4		Выполнение упражнений по акробатике Юноши – кувырок назад, сев согнувшись. Девушки – равновесие,	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	<p>полушпагат, поворот махом, стойка на лопатках. Совершенствование упражнения на брусьях. Разучивание комплекса ОРУ в парах с сопротивлением.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на тему: «Физическая культура как активное средство борьбы с вредными привычками». Составить комплекс упражнений для разминки по разделу гимнастика. Составить комплекс утренней гимнастики.</p>	10	
Раздел 6.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ)		20(10/10)	
	<p>Практические занятия</p> <p>1 Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Инструкция по технике безопасности. Изучение правил подвижных игр. Выполнение упражнений на развитие выносливости и силы Бег в умеренном темпе 10 минут. Подтягивание на перекладине 10,12,14 раз. Подвижная игра «Мяч соседу».</p> <p>2 Выполнение упражнений на развитие быстроты и ловкости Челночный бег. Отжимания 3 подхода по 20 раз. Приседание со штангой. Подвижная игра «Круговая Лапта».</p> <p>3 Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовой выносливости и скоростно-силовых качеств Бег в умеренном темпе 10 минут. Приседание со штангой. 3 подхода вес штанги 30 кг. Пресс из упора на предплечьях. Подвижная игра «Салки».</p> <p>4 Выполнение упражнений на развитие выносливости мышц ног. Сгибание и разгибание ног на тренажере. Подъем на носки - штанга. Спортивная игра по упрощенным правилам (волейбол, футбол, баскетбол).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на тему: «История развития подвижных игр». Выучить и провести подвижную игру на выбор. Составить комплекс упражнений для развития выносливости.</p>	10	
Раздел 7. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		21(11/10)	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	Практические занятия	11	
1	Совершенствование техники бега на средние дистанции Техника бега по прямой с равномерной и переменной скоростью. Ускорение на отрезках 80-60 метров. Повторный бег по виражу. Бег в затруднительных условиях.	2	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Выполнение бега с низкого старта, с поворота. Повторный бег по виражу. Бег на время 80-60 метров с финишированием. Бег на дистанции 100 метров в полную силу.	2	
3	Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Обучение технике прыжка. Прыжки в длину с места. Прыжки с полного разбега на максимальный результат. Прыжки со среднего и полного разбегов.	2	
4	Совершенствование в технике метания гранаты Имитация метания гранаты с разбега. Выполнение метания с 4-8 шагов разбега отведением снаряда. Метание гранаты на технику и результат. Воспитание скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости Бег на 100 метров; повторный бег 4*80 бег с переменной скоростью.	3	
5	Воспитание двигательных качеств Обучение скоростно-силовой выносливости. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега Приём и передача эстафетной палочки. Бег по дистанции.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития легкой атлетики в России и мире», «Известные легкоатлеты России и мира». Составить комплекс упражнений для разминки легкоатлетов. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физ. минутки. Подготовиться к зачету.	10	
Раздел 8. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		20(10/10)	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	<p>Практические занятия</p> <p>1 Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта.</p> <p>2 Совершенствование техники бега на короткие дистанции Повторный бег с низкого старта (8-10 по 40 раз) старт на повороте. Бег на 100 - 150 метров с максимальной скоростью.</p> <p>3 Совершенствование прыжка в длину способом «ножницы» Совершенствование в технике и тренировка. Увеличение количества прыжков со среднего и полного разбега.</p> <p>4 Совершенствование в технике метания гранаты Тренировка в метании гранаты. Метание гранаты способом отведения назад-вниз и с разбега.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития легкой атлетики в России и мире», «Известные легкоатлеты России и мира». Составить комплекс упражнений для разминки легкоатлетов. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физкультурной минутки.</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>10</p>	
Раздел 9. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		28(18/10)	
Тема 9.1 Футбол (для юношей). Подвижные игры (для девушек)		14(9/5)	
	<p>Практические занятия</p> <p>1 Изучение техники безопасности во время игры в футбол, подвижных игр «Мяч соседу», «Круговая лапта», «Салки» Инструкция по технике безопасности. Изучение правил подвижных игр.</p> <p>2 Совершенствование техники игры Совершенствование удара по мячу ногой, головой в игровых упражнениях и играх. Подвижная игра «Мяч соседу».</p>	<p>9</p> <p>2</p> <p>2</p>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	3	Совершенствование тактики игры Переводы игры на противоположный фланг длинными передачами, создание численного превосходства на определенном участке поля. Подвижная игра «Круговая лапта».	2	
	4	Воспитание двигательных качеств Бег на скорость по сигналу, упражнения со скакалкой, эстафеты. Подвижная игра «Салки».	3	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития футбола в России и мире», «Известные футболисты мира, России», «Футбольные клубы России». Составить комплекс упражнений для разминки футболистов. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физкультурной минутки.		5	
Тема 9.2 Баскетбол			14(9/5)	
	Практические занятия		9	
	1	Изучение техники безопасности во время игры в баскетбол Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	2	
	2	Совершенствование ловли и ведения мяча Ловля мяча в прыжке двумя руками над головой. Ловля различными способами на быстроту и точность – на месте, в движении. Ведение мяча правой, левой руками, при атаке корзины с преодолением сопротивления защитников.	3	
	3	Совершенствование передачи мяча, бросков мяча в корзину Произвольная передача различными способами в движении со сменой мест, после ведения мяча. Броски произвольным способом, после ведения, с различной дистанции, в прыжке, в движении. Штрафные броски.	2	
	4	Техника и тактика игры в защите и в нападении Игра в защите в зоне штрафной площадки, при борьбе за отскочивший мяч от	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	<p>щита. Быстрый прорыв – основной вид атаки, переход от защиты к нападению.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития баскетбола в России и мире», «Известные баскетболисты мира, России», «Баскетбольные клубы России». Составить комплекс упражнений для разминки по разделу легкая атлетика. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физкультурной минутки.</p>	5	
Раздел 10. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		17(7/10)	
	<p>Практические занятия</p> <p>1 Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Инструкция по технике безопасности.</p> <p>2 Выполнение упражнений на развитие силы мышц рук и ног Попеременный подъем гантелей. Тяга штанги к груди, приседание со штангой.</p> <p>3 Выполнение упражнений на развитие силы мышц спины и грудной клетки Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. Упражнение на тренажере гиперэкстензия.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений для разминки по разделу атлетическая гимнастика. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физ. минутки.</p>	7 2 2 3 10	
Раздел 11. ВОЛЕЙБОЛ		19(9/10)	
	<p>Практические занятия</p> <p>1 Изучение техники безопасности во время игры в волейбол Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.</p> <p>2 Совершенствование подачи мяча и передачи мяча</p>	9 2 3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
		Нацеленные подачи в определенные зоны площадки противника. Передача мяча в падении. Передача со всех зон площадки.		
3		Совершенствование нападающего удара и блокирования Нападающий удар при замахе одной рукой, а выполнения удара другой. Постановка блока в разных зонах.	2	
4		Тактические действия в нападении и защите Нацеленная подача на слабого игрока, между игроками. Система игры в защите и страховка при игре в защите.	2	
		Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития волейбола в России и мире», «Известные волейболисты мира и России», «Волейбольные клубы России». Составить комплекс упражнений для разминки волейболистов. Составить комплекс физической минутки.	10	
Раздел 12. ГИМНАСТИКА			19(9/10)	
		Практические занятия	9	
1		Изучение техники безопасности на занятиях гимнастикой Инструкция по технике безопасности. Основные правила соревнований по спортивной гимнастике.	2	
2		Совершенствование упражнений на перекладине Размахивание в висе разным хватом. Подъем переворотом.	2	
3		Совершенствование упражнений на брусьях Из размахивания в упоре на руках подъем разгибом. Стойка на плечах. Соскоки махом вперед и назад.	2	
4		Совершенствование упражнений по акробатике и прыжкам через коня Прыжок через коня в длину, ноги врозь. Повторение учебного материала I,II курсов.	3	
		Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс упражнений для разминки по разделу гимнастика. Составить комплекс утренней гимнастики.	10	
Раздел 13. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			19(9/10)	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	Практические занятия	9	
1	Выполнение упражнений на развитие силы плечевого пояса Бег в умеренном темпе 15 минут. Подтягивание на перекладине, 3 подхода по 12 раз. Развитие силовой выносливости. Игра «Стой».	2	
2	Выполнение упражнений на развитие силы брюшного пресса Кросс 1000 м. Отжимание, 3 подхода по 10 раз. Игра «Чижи». Подъем туловища на наклонной скамье.	2	
3	Развитие прыжковой выносливости и скоростно-силовых качеств Бег в заданном темпе 5 минут. Игра «Салки». Приседание со штангой. Прыжки на скакалке.	2	
4	Общая физическая подготовка на тренажерных снарядах Игра «Борьба за мяч». Выполнение упражнений на тренажерах.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на тему: «История развития подвижных игр». Выучить и провести подвижную игру на выбор. Составить комплекс упражнений для разминки подвижными играми.	10	
Раздел 14. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		19(9/10)	
	Практические занятия	9	
1	Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта.	2	
2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции Повторное пробегание отрезков с хода 30-40 метров. Бег на повороте.	2	
3	Совершенствование прыжка в длину Совершенствование в технике и тренировках. Увеличение количества прыжков.	3	
4	Воспитание двигательных качеств Повторный бег на отрезках 4 по 100 метров, интенсивный бег на 1000 метров, специально-беговые упражнения.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения						
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «Физическая культура как активное средство борьбы с вредными привычками», «Средства и методы воспитания скоростных способностей», «Средства и методы воспитания ловкости», «Средства и методы воспитания выносливости». Составить комплекс упражнений для разминки по разделу легкая атлетика. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физкультурной минутки.</p>	10							
Раздел 15. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА		14(4/10)							
	<p>Практические занятия</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="517 639 568 786" style="text-align: center; vertical-align: middle;">1</td> <td data-bbox="575 639 1675 786"> <p>Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта. Методы тренировки по видам легкой атлетики.</p> </td> <td data-bbox="1682 639 1899 786" style="text-align: center; vertical-align: middle;">2</td> </tr> <tr> <td data-bbox="517 791 568 900" style="text-align: center; vertical-align: middle;">2</td> <td data-bbox="575 791 1675 900"> <p>Совершенствование бега на средние и короткие дистанции Совершенствование техники и тренировка, увеличение числа пробегаемых отрезков на зачетных дистанциях.</p> </td> <td data-bbox="1682 791 1899 900" style="text-align: center; vertical-align: middle;">2</td> </tr> </table> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «Физическая культура как активное средство борьбы с вредными привычками», «Средства и методы воспитания скоростных способностей», «Средства и методы воспитания ловкости», «Средства и методы воспитания выносливости». Составить комплекс упражнений для разминки по разделу легкая атлетика. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физкультурной минутки.</p>	1	<p>Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта. Методы тренировки по видам легкой атлетики.</p>	2	2	<p>Совершенствование бега на средние и короткие дистанции Совершенствование техники и тренировка, увеличение числа пробегаемых отрезков на зачетных дистанциях.</p>	2	4	
1	<p>Изучение техники безопасности во время занятий по легкой атлетике на спортивных площадках Инструкция по технике безопасности. Обучение технике низкого старта. Методы тренировки по видам легкой атлетики.</p>	2							
2	<p>Совершенствование бега на средние и короткие дистанции Совершенствование техники и тренировка, увеличение числа пробегаемых отрезков на зачетных дистанциях.</p>	2							
Раздел 16. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		26(16/10)							
Тема 16.1 Футбол (для юношей). Подвижные игры (для девушек)		13(8/5)							
	<p>Практические занятия</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="517 1313 568 1422" style="text-align: center; vertical-align: middle;">1</td> <td data-bbox="575 1313 1675 1422"> <p>Изучение техники безопасности во время игры в футбол, подвижными играми Инструкция по технике безопасности. Изучение правил подвижных игр.</p> </td> <td data-bbox="1682 1313 1899 1422" style="text-align: center; vertical-align: middle;">2</td> </tr> </table>	1	<p>Изучение техники безопасности во время игры в футбол, подвижными играми Инструкция по технике безопасности. Изучение правил подвижных игр.</p>	2	8				
1	<p>Изучение техники безопасности во время игры в футбол, подвижными играми Инструкция по технике безопасности. Изучение правил подвижных игр.</p>	2							

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	2	Совершенствование навыков ведения мяча с изменением направления. Игра «Третий лишний» Короткий и продолжительный дриблинг. Выполнение правил подвижной игры.	2	
	3	Совершенствование навыков остановки мяча. Игра «Пустое место» Совершенствование навыков ведения мяча и остановки мяча нижней частью стопы. Выполнение правил подвижной игры.	2	
	4	Совершенствование навыков удара по мячу. Игра «Круговая лапта» Совершенствование удара по мячу с места и после ведения. Выполнение правил подвижной игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития футбола в России и мире», «Известные футболисты мира, России», «Футбольные клубы России». Составить комплекс упражнений для разминки по разделу легкая атлетика. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физкультурной минутки.		5	
Тема 16.2 Волейбол			13(8/5)	
	Практические занятия		8	
	1	Изучение техники безопасности во время игры в волейбол Инструкция по технике безопасности. Правила игры. Меры предупреждения травм. Судейство игр.	2	
	2	Подача мяча Совершенствование изученных приемов.	2	
	3	Передача мяча Выполнение передачи мяча различными способами.	2	
	4	Выполнение нападающего удара Совершенствование удара с поворотами туловища в лево, а кисти – в право и наоборот.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов Макс (Обяз/СР)	Уровень освоения
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «История развития волейбола в России и мире», «Известные волейболисты мира, России», «Волейбольные клубы России». Составить комплекс упражнений для разминки по разделу волейбол. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физкультурной минутки.</p>	5	
Раздел 17. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		13(5/8)	
	Практические занятия	5	
1	<p>Изучение техники безопасности на занятиях в тренажерном зале Инструкция по технике безопасности. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и спины.</p>	3	
2	<p>Упражнения на развитие силы мышц ног, рук Приседание со штангой. Жим штанги на наклонной скамье, сгибание ног.</p>	2	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: Подготовить рефераты с использованием Интернет-ресурсов на темы: «Тренажеры в оздоровительной физической культуре», «Методика оздоровительной физической культуры для лиц с избыточным весом, с нарушением осанки», «Социальные функции и формы физической культуры». Составить комплекс упражнений для разминки по разделу атлетическая гимнастика. Составить комплекс утренней гимнастики. Составить комплекс физкультурной минутки. Подготовиться к дифференцированному зачету.</p>	8	
Всего:		336(168/168)	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Материально–техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по дисциплине составляют:

Материально–техническую базу для проведения лекционных и практических занятий по дисциплине составляют:

– спортивный зал, спортивное оборудование, открытый стадион, расположенные по адресам г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, д.28, 2 этаж – поз.28; г. Йошкар-Ола, ул. Строителей, 25.

3.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: КноРус, 2017. - 256 с. - СПО. - (Электронная библиотечная система ВООК.ру)

2. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КноРус, 2015. - 214 с. - СПО. - (Электронная библиотечная система ВООК.ру)

Интернет-ресурсы:

1. www/sport.ru

2. www/fizkultura.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- составляет комплексы общеразвивающих упражнений; - выполняет комплексы общеразвивающих упражнений; - объясняет правильность выполнения комплексов общеразвивающих упражнений; - выполняет контрольные нормативы.	выполнение упражнений, сдача контрольных нормативов, практические занятия, зачет
- самостоятельно поддерживать собственную общую и специальную физическую подготовку;	- выполняет комплекс упражнений разминки, утренней гимнастики, физкультурной минутки, комплекс упражнений для развития выносливости;	
- применять навыки профессионально-прикладной физической подготовки в профессиональной	- демонстрирует ударную технику, технику боевой стойки и передвижения в ней, удары руками и защиты от них, удары	

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
деятельности;	ногами и защиты от них, координацию элементов передвижения, ударов и защитных действий; - демонстрирует борцовскую технику, болевые точки на теле человека, основные болевые приемы с переходом на задержание и сопровождение, освобождение от обхватов и захватов, броски, удержания, болевые и удушающие приемы;	
- применять правомерные действия по силовому пресечению правонарушений, задержанию и сопровождению правонарушителей.	- демонстрирует технику защиты от вооруженного и невооруженного противника, способы наружного осмотра, связывание, надевание наручников, защиту от ударов холодным оружием или другими предметами, защиту от угрозы огнестрельным оружием и обезоруживание;	
знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	- объясняет роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека;	защита рефератов, тестирование, устный опрос в ходе практических занятий, зачет
- основы здорового образа жизни	- объясняет основы здорового образа жизни	
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;	- называет способы самоконтроля за состоянием здоровья;	
- тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	- объясняет тактику силового задержания и обезвреживания противника, самозащиты без оружия.	