

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КАЛМЫКИЯ
Бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Калмыкия «Многопрофильный колледж»



Директор _____ Н.Н. Ильянова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05. Физическая культура

2018г.


Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по профессиям среднего профессионального образования (далее СПО) 20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях..

Организация-разработчик: Бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Калмыкия «Многопрофильный колледж».

Разработчик:
Абрамян О.А, преподаватель

РАССМОТРЕНА
на заседании ЦМК преподавателей
общеобразовательных,
естественнонаучных, гуманитарных и
социально-экономических дисциплин
Протокол от « 10 » 09 2018 г. № 1
Председатель ЦМК

 В.Г. Самтонова

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора колледжа по УВР
 О.А. Ломакина

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования: **20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях.**

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл (ОГСЭ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (ОП и ПК):

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, 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.

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

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

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

- уметь:

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

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:	
максимальной учебной нагрузки обучающегося	336 часов.
в том числе:	
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося	168 часов.
самостоятельной работы обучающегося	168 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	336
в том числе:	
практические занятия	168
самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
Итоговая аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Подготовка студентов в области ФК		4	
	Практическое занятие: Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Специально- беговые, прыжковые упражнения , бег из различных исходных положений .Низкий, высокий старт и стартовый разгон бегуна , бег 30м. , бег 100м , челночный бег Зачетный урок 100 м.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений.)	2	
Тема 2.2. Кроссовый и	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе Зачетный урок 1000 м.	2	

эстафетный бег	(юноши) ,500 м. (девушки)		
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	
Тема 2.3. Метание гранаты	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, метании теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. Зачетный урок метание гранаты 700гр. юноши, 500 гр. девушки	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для овладения техникой разбега, скрестного шага при метании. Подвижные игры с элементами метания	2	
Раздел 3 Баскетбол		36	
Тема 3.1. Ловля и передачи мяча	Практическое занятие: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) .Ловля и передача мяча с отскоком от пола .Дальняя ловля и передача мяча (правой и левой рукой). Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передача двумя руками от груди: на месте, с шагом и сменой мест в движении. Передача одной рукой от плеча (левой, правой рукой), ловля и передача сверху руками на уровне головы) отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	2	
Тема 3.2. Ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения .Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой. Зачет – ведение мяча «Челнок» 8x18	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами.	2	
Тема 3.3 Бросок мяча Штрафной бросок	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ловли мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Штрафной бросок. Зачет	2	
Тема 3.4. Бросок мяча в	Практическое занятие: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок в прыжке, после ведения. Два шага бросок.	2	

движении			
Тема 3.5. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита	2	
	Самостоятельная работа: Жонглирование мячом, Подвижные игры с элементами баскетбола	2	
Тема 3.6. Техника овладения мячом (вырывание, выбивание, накрывание)	Практическое занятие: Вырывание мяча ,выбивание мяча (при ведении) ,перехват мяча (при передаче) , накрывание при броске	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: вырывание мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику	2	
Тема 3.7. Техника нападения	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия без мяча и с мячом Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. Игра 2х2,3х3.4Х4. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «За мячом», «Обгони мяч», эстафеты с элементами баскетбола	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Выбор способы и моменты для передачи мяча.	2	
Тема 3.8. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Групповые действия: Игра 2х2,3х3.4Х4. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система защиты ,зонная система защиты. Подвижные игры: «10 передач», «Мяч- водящему» , «Поймай мяч»	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры в защите.	2	
Тема 3.9. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей. Подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Освоение методики судейства по баскетболу.	2	
Раздел 4. Атлетическая гимнастика (юноши,		16	

девушки)			
Тема 4.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями . Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди	2	
Тема 4.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ . Упражнения для брюшного пресса ,упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднимание ног в угол ,поднимание туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с отягощениями, , приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднимание ног у угол, подтягивание.	2	
Тема 4.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лежа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперед ,кувырки вперед, назад, стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег, беговые упражнения, приседание, поднимание ног в угол, лежа на полу, отжимание, подтягивание.	2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Подтягивание. Отжимание. Поднимание туловища в сед из положения лёжа руки за головой, сгибание рук в упоре лежа (от пола, скамейки)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	2	
Раздел 5. Лыжная подготовка		14	
Тема 5.1 Техника лыжных ходов	Практическое занятие: Одновременные: бесшажный , одношажный , двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	2	
Тема 5.2	Практическое занятие: Передвижение по пересечённой местности. Прыжки на лыжах с	2	

Техника лыжных ходов	малого трамплина. Прохождение дистанций до 1 км, 2 км (девушки), до 3 км ,5 км (юноши).		
	Зачет Самостоятельная работа обучающихся: Прохождение на лыжах дистанции до 3 -5 км.	2	
Тема 5.3 Техника спусков , подъемов.	Практическое занятие: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2	
Тема 5.4 Контрольные нормативы (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Прохождение дистанции :1 км., 3 км.5 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся : Прохождение на лыжах дистанции до 8 -10 км. Полуконьковый и коньковый ход. Спуски, торможения. Подъемы.	2	
Раздел 6. Волейбол		36	
Тема 6.1 Техника перемещений	Практическое занятие: стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Стойки и перемещения, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Сочетания способов перемещений (Бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	
Тема 6.2. Передача мяча	Практическое занятие: передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперед, над собой, назад (по длине: длинные, короткие, по высоте траектории: высокие, средние, низкие).. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся : передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, Передачи мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
Тема 6.3. Прием мяча	Практическое занятие: Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте перед собой, слева, справа. Прием и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны. Прием мяча после подачи	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прием и передача мяча двумя руками снизу на	2	

	месте перед собой, слева, справа. Прием и передача мяча двумя руками снизу после перемещений вперед, назад, в стороны.		
Тема 6.4. Подача мяча	Практическое занятие: Верхняя, нижняя, прямая подачи. Подача в парах, через сетку, из-за лицевой линии. Подача на точность. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Верхняя, нижняя, прямая подачи.	2	
Тема 6.5. Атакующие удары	Практическое занятие: Прямой нападающий удар через сетку, после встречной передачи, со второй передачи	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега, имитация нападающего удара. Прыжки вверх толчком двух ног с места, с разбега в один, два и три шага.	2	
Тема 6.6. Блокирование атакующих ударов	Практическое занятие: Одиночное блокирование. Групповое блокирование (двойной блок)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой. Передвижения вдоль сетки, остановка и прыжок вверх. Упражнения для развития прыгучести.	2	
Тема 6.7. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Передача мяча из зоны в зону и атакующий удар. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении. Игра 3х3, 4х4,	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приемов игры. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты.	2	
Тема 6.8. Техника игры в защите	Практическое занятие: прием мяча в разных зонах площадки после подачи. Индивидуальные, групповые, командные действия в защите.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий,	2	
Тема 6.9 Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра	2	
Раздел 7. Футбол		12	
Тема 7.1. Передачи и остановки	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар. Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	

мяча	Самостоятельная работа обучающихся: Игры с мячом	2	
Тема 7.2. Тактическая подготовка	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение ,перехват ,отбор мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Физическая подготовка, игры.	2	
Тема 7.3. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подвижные игры ,эстафеты, игра «Квадрат».Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	
Раздел 8. Легкая атлетика		16	
Тема 8.1. Прыжок в длину с места и разбега	Практическое занятие: Упражнения для овладения техникой исходного положения, толчка, приземления. прыжки через скакалку, скамейку ,прыжок в длину с места. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Перекаты с пятки на носок. Прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах. Маховые движения ногой с использованием гимнастической стенки. Сочетание маха с отталкиванием. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодоление препятствий	2	
Тема 8.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»)	2	
Тема 8.3 Кроссовый и эстафетный бег	Практическое занятие: Бег с изменением направления движения ,бег с преодолением простейших препятствий , длительный бег в равномерном темпе ,Зачет -бег 3000м юноши, 2000м девушки.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе.	2	
Тема 8.4. Профессионально- прикладная	Практическое занятие: Прыжки через скакалку, эстафеты, преодоление полосы препятствий , подвижные игры ,бег по пересечённой местности ,упражнения на развитие внимания, координации движений, ловкости ,	2	

подготовка	составление и проведение комплексов ОРУ.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения	2	
Раздел 8. Легкая атлетика		16	
Тема 8.1. Спринтерский бег, эстафетный бег	Практическое занятие: Совершенствование техники низкого старта, совершенствование техники в эстафетном беге. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	
Тема 8.2. Силовая подготовка	Практическое занятие: Подтягивание , поднимание туловища из положения лёжа руки за головой ,сгибание рук в упоре (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), длительный бег в равномерном темпе ,Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м.(юноши) без учета времени .	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»), подтягивание.	2	
Тема 8.3. Метание гранаты	Практическое занятие Упражнения для овладения техникой разбега при метании гранаты, теннисного мяча. Метание гранаты на дальность. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения для овладения техникой разбега, метать мяч в цель и на дальность с разбега. Правила соревнований по метанию мяча.	2	
Тема 8.4. Профессионально- прикладная подготовка	Практическое занятие: Совершенствование умения технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Преодоление полосы препятствий.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений, отжимание, подтягивание, бег, беговые упражнения. Повторение правил соревнований по кроссу.	2	
Раздел 9 Баскетбол		28	
Тема 9.1.	Практическое занятие: Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока.	2	

Ведение мяча Ловля и передачи мяча	Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах в тройках. Зачет		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнять передачу мяча различными способами в движении, вести мяч с изменением направления и скорости. Знать правила ТБ на занятиях баскетболом.	2	
Тема 9.2 Бросок мяча	Практическое занятие: Бросок двумя руками от груди с места. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок в прыжке с места, после ведения, Бросок в прыжке с места, после ловли мяча. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	
Тема 9.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Жонглирование мячом: на месте, в движении, двумя мячами. Совершенствование техники вырывание мяча, выбивание мяча (при ведении). Перехват мяча (при передаче) ,накрывание при броске	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Применять правильно действия в борьбе за мяч	2	
Тема 9.4 Техника нападения	Практическое занятие: Совершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом в игре в большинстве.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнять броски одной рукой в движении с сопротивлением. Применять те или иные действия, против соперника в нападении в зависимости от ситуации.	2	
Тема 9.5. Техника защиты	Практическое занятие: Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих. Игра в защите в меньшинстве 3х2.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Применять правильные действия в борьбе за мяч, при перехвате, при подборе мяча.	2	
Тема 9.6. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры ,эстафеты с элементами баскетбола.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подвижные игры. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. Зачет	2	
Тема 9.7. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра. Правила игры баскетбола, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить проведение игр для баскетбола и на развитие физических качеств. Овладение историей развития баскетбола	2	

10			
Раздел 10. Атлетическая		16	
гимнастика (юноши девушки)			
Тема 10.1 Развитие силовых качеств	Практическое занятие: Упражнения с гантелями, гириями. Упражнения с преодолением собственного веса(отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса). Статические упражнения. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднятие туловища в сед за 30; 60 секунд, поднятие ног в угол, подтягивание ног к груди,	2	
Тема 10.2. Комплексное развитие мышц	Практическое занятие: ОРУ. Упражнения для брюшного пресса, упражнения для мышц плечевого пояса ,упражнения для мышц спины с отягощением, мышц рук, ног и ягодиц. Поднятие ног в угол, поднятие туловища в сед из положения лежа руки за головой. Силовые упражнения в парах. Круговая тренировка Растяжка	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Упражнения с отягощениями, приседания, отжимания, прыжки через скакалку , поднятие ног у угол, подтягивание.	2	
Тема 10.3. Акробатические Упражнения	Практическое занятие: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе ,перекат назад – вперёд ,кувырки вперёд, назад стойка на лопатках ,гимнастический «мостик» из положения лежа ,стойка на голове, стойка на руках при помощи партнера. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Страховка при выполнении акробатических элементов, приседание, поднятие ног в угол, лёжа на полу, отжимание, подтягивание.	2	
Тема 10.4 (для юношей, девушек)	Практическое занятие: Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Комплекс упражнений со скакалкой, гимнастической палкой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: комплекс для развития силы, комплекс ОРУ с гантелями. Подъем в упор силой, подъем переворотом.	2	
Раздел 11. Волейбол		40	
Тема 11.1. Перемещение, передача мяча.	Практическое занятие: Совершенствование перемещений по площадке. Совершенствование верхней передачи двумя руками в парах, прием мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя	2	

	руками сверху на месте: вперед, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий.		
Тема 11.2 Прием и передача мяча	Практическое занятие: Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест, через сетку с перемещением. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: верхняя передача со сменой мест, прием мяча снизу двумя руками, верхнюю передачу в парах.	2	
Тема 11.3. Подача мяча	Практическое занятие: Совершенствование выполнять верхнюю прямую подачу, нижнюю прямую подачу и нижнюю боковую подачу. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: сочетать разбег с движением мяча, выполнять верхнюю прямую подачи. Отработка подач по зонам .	2	
Тема 11.4. Нападающий удар	Практическое занятие: Совершенствование прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: сочетать разбег с движением мяча, при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара. Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах.	2	
Тема 11.5. Блокирование	Практическое занятие: совершенствование индивидуального и группового блокирования.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Анализ техники выполнения блокирования. Передвижение вдоль сетки. Остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой в парах.	2	
Тема 11.6. Техника игры в нападении	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в нападении, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Групповые и командно- тактические действия в нападении	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнить технические приемы и тактические действия в нападении	2	
Тема 11.7. Техника игры в защите	Практическое занятие: Совершенствование технических действий в защите, на практике игры в волейбол по упрощенным правилам.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: выполнить технические приемы и тактические действия в защите. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Групповые и командно- тактические действия в защите	2	
Тема 11.8. Подвижные игры, эстафеты	Практическое занятие: Подвижные игры «Лапта волейболистов», «летающий мяч», «снайперы», «прими подачу» Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: подобрать и подготовить, подвижные игры и	2	

	эстафеты Прыжковые упражнения с преодолением веса собственного тела		
Тема 11.9. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра с заданием	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: развитие способностей ориентирования в пространстве	2	
Тема 11.10. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие Учебно-тренировочная игра. Правила игры в волейбол, судейство, жесты судей.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила игры в волейбол. Судейство.	2	
Раздел 12. Футбол		24	
Тема 12.1. Передачи и остановки мяча	Практическое занятие: Передачи продольные, диагональные. Угловой удар .Вбрасывание мяча. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Игры с мячом	2	
Тема 12.2. Тактика игры в нападении	Практическое занятие Открывание, отвлечение соперника ,быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам. Физическая подготовка, игры.	2	
Тема 12.3. Тактика игры в защите	Практическое занятие: перехват, отбор мяча. Учебно-тренировочные игры с заданием	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Жонглирование мяча ногой, ведение мяча на скорость, ведение мяча, обводка стоек, удар по воротам.	2	
Тема 12.4. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Двусторонняя игра. Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочная игра	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подвижные игры, эстафеты, игра «Квадрат». Правила игры в футбол, судейство, жесты судей. Учебно-тренировочные игры с заданием. Учебно-тренировочная игра	2	
Раздел 13. Легкая атлетика		8	
Тема 13.1. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Правила соревнований по видам спорта	2	
Тема 13.2.	Практическое занятие: Сдача контрольных нормативов ГТО.	2	

Тестирование физической подготовленности	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2	
Раздел 14 Легкая атлетика		12	
Тема 14.1. Бег на короткие дистанции	Практическое занятие: Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Применение на практике специально- беговых упражнений, развитие скоростных способностей. Зачет.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельно использовать л\а упражнения для развития скоростных качеств.	2	
Тема 14.2. Длительный бег в равномерном темпе	Практическое занятие: длительный бег в равномерном темпе. Зачетный урок 3000 м (девушки), 5000 м. (юноши) без учета времени	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Развитие выносливости и гибкости	2	
Тема 14.3. Тестирование физической подготовленности	Практическое занятие Нормативы ГТО	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Планирование индивидуальной самостоятельной физической нагрузки, составление комплексов упражнений.	2	
Раздел 15 Баскетбол		28	
Тема 15.1. Передача и ведение мяча	Практическое занятие: Ведение мяча в сочетании с выполнением других технических приемов. Сочетание выполнение передач мяча различными способами передвижения.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: чередование выполнения различных способов ведения, перевод мяча перед собой шагом, перевод мяча за спиной	2	
Тема 15.2 Ловля и передача мяча	Практическое занятие: Сочетание выполнения различных приемов ловли, ловля мяча в прыжке. Передача мяча при сопровождающем движении.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передача мяча на различные расстояния, направления. Ловля мяча в прыжке.	2	
Тема 15.3. Техника овладения мячом	Практическое занятие: Накрывание мяча при броске в прыжке, отбивание мяча при броске, овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Сочетание способов передвижения, остановок, поворотов с выполнением технических приемов игры.	2	

Тема 15.4 Бросок мяча	Практическое занятие: Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек разноудаленных от щита.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Броски с ближних, средних, дальних расстояний. Штрафной бросок.	2	
Тема 15.5. Техника и тактика нападения	Практическое занятие: Выход на свободное место для получения мяча и последующий выбор действия.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выбор и применения изученных способов ловли, передач, бросков, ведение мяча в игре	2	
Тема 15.6 Техника и тактика защиты	Практическое занятие: Взаимодействие двух игроков и трех игроков – переключение, отступление, проскальзывание.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Противодействие нападающим различного игрового амплуа	2	
Тема 15.7. Учебно-тренировочные игры	Практическое занятие: Учебно-тренировочные игры с заданием. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: игра 3x3 (стритбол), игра по упрощенным правилам баскетбола.	2	
Раздел 16. Волейбол		20	
Тема 16.1. Передача мяча	Практическое занятие: Различные способы передачи мяча в зависимости от игровой ситуации. Чередование способов передачи мяча	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Передача мяча, различные по высоте и расстоянию. Передача в прыжке после имитации нападающего удара (откидка)	2	
Тема 16.2. Прием мяча	Практическое занятие: Чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча. Отбивание мяча ногой.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Прием мяча снизу одной рукой (правой левой), прием мяча сверху двумя руками с падением вперед на руки.	2	
Тема 16.3. Техника и тактика игры в нападении	Практическое занятие: Атакующие удары основными способами из различных по высоте и расстоянию передач. Выбор места для выполнения второй передачи. Чередование подач на силу и точность.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Чередование способов подач. Выбор места для выполнения атакующего удара.	2	
Тема 16.4	Практическое занятие: Выбор способа приема мяча от нападающего удара: снизу, сверху с	2	

Техника и тактика игры в защите	падением, снизу с падением, ногой. «Ловящее» блокирование.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Своевременное постановка рук над сеткой при блокировании нападающих ударов различными способами.	2	
Тема 16.5. Учебно-тренировочная игра	Практическое занятие: Учебно-тренировочная игра. Судейство, жесты судей. Зачет	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	
	итого	168 часов	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер

3.2. Информационное обеспечение обучения.

Основные источники

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник: Рекомендовано ФГАУ «ФИРО» М.: Академия, 2016
2. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. [Электронный ресурс] Режим доступа <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=416123>

Дополнительные источники:

1. .ФК для преподавателей Задания для подготовки к Олимпиадам И.Н. Марченко, В.К.Шлыков 2013 г.
2. ФК Методические основы и технология организации учебно-тренировочного процесса по ФВ студентов, занимающихся баскетболом в условиях вуза УГТУ Е.И. Давыдов 2012 г.
3. УГТУ Развитие внимания в волейболе Т.С.Игнатенко 2012 г.
4. РФБ Общеразвивающие упражнения в парах для баскетболистов Е.А. Чернова ,В.С.Кузнецов Москва 2013 г.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/>;
2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc;
3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями. – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
4. Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com;

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, сдачи нормативов. Промежуточная аттестация в форме зачетов и итоговая в форме дифференцированного зачета

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики	Выполнение практических задание, знание нормативов
выполняет простейшие приемы самомассажа и релаксации	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
проводит самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	Знание и выполнение нормативов
преодолевают искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Выполнять практические задания
выполняет приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки	Выполнять практические задания
осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой	Работать в команде
выполняет контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
Знания:	
влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий
правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	Знание теоретического материала, и выполнение практических заданий




16.	Перечисленные источники соответствуют структуре и содержанию рабочей программы учебной дисциплины	+
17.	Общие требования к организации образовательного процесса описаны подробно (перечислены условия проведения занятий, консультационной помощи обучающимся)	+

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ (из трех альтернативных позиций следует выбрать одну)		да	нет
Рабочая программа дисциплины может быть рекомендована к утверждению и реализации	к	+	
Рабочую программу дисциплины следует рекомендовать к доработке			
Рабочую программу дисциплины следует рекомендовать к отклонению			

Замечания и рекомендации экспертов по доработке:

(The content of this section is crossed out with a large diagonal line.)

Экспертная группа

	Ломакина Ольга Алексеевна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе БПОУ РК «Многопрофильный колледж»
подпись	ФИО, должность, место работы
	Захаров Владимир Валентинович, начальник пожарно-спасательной части № 3, полковник внутренней службы
подпись	ФИО, должность, место работы
	Бембешев Александр Петрович, преподаватель БПОУ РК «Многопрофильный колледж», первая квалификационная категория
подпись	ФИО, должность, место работы

« 31 » 08 20 18 г.

ЭКСПЕРТНАЯ ОЦЕНКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

код и наименование учебной дисциплины

В составе ОПОП СПО

20.02.02 Защита в чрезвычайных ситуациях

код и наименование профессии/специальности

Разработчики:

Абрамян Овсеп Араикович, преподаватель

Ф.И.О. разработчика

Ф.И.О. разработчика

Техническая экспертиза рабочей программы учебной дисциплины

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка ДА +/НЕТ -
Экспертиза оформления титульного листа и оглавления		
2.	Нумерация страниц в «Содержании» верна	+
Экспертиза раздела 1. «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины»		
3.	Раздел 1. «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины» имеется	+
4.	Наименование программы дисциплины совпадает с наименованием на титульном листе	+
5.	Пункт 1.1. «Область применения программы» заполнен	+
6.	Пункт 1.2. «Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы» заполнен	+
7.	Пункт 1.3. «Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины» заполнен	+
8.	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС	+
9.	Пункт 1.4. «Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины» заполнен	+
Экспертиза раздела 2. «Структура и примерное содержание учебной дисциплины»		
10.	Раздел 2. «Структура и примерное содержание учебной дисциплины» имеется	+
11.	Пункт 2.1. «Объем учебной дисциплины и виды учебной работы» заполнен	+
12.	Таблица 2.2. Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины заполнена	+
13.	Объем максимальной учебной нагрузки обучающегося в паспорте программы, таблицах 2.1. и 2.2. совпадает	+
14.	Объем обязательной аудиторной нагрузки в паспорте программы, таблицах 2.1. и 2.2. совпадает	+

15.	Объем времени, отведенного на самостоятельную работу обучающихся, в паспорте программы, таблицах 2.1. и 2.2. совпадает	+
Экспертиза раздела 3. «Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины»		
16.	Раздел 3. «Условия реализации программы дисциплины» имеется	+
17.	Пункт 3.1. «Требования к минимальному материально-техническому обеспечению» заполнен	+
18.	Пункт 3.2. «Информационное обеспечение обучения» заполнен	+
19.	В списке основной литературы отсутствуют издания, выпущенные более 5 лет назад	+
Экспертиза раздела 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»		
20.	Раздел 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины» имеется	+
21.	Наименования знаний и умений совпадают с указанными в п. 1.3.	+
ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ		
Программа дисциплины может быть направлена на содержательную экспертизу		+

Содержательная экспертиза рабочей программы учебной дисциплины

№	Наименование экспертного показателя	Экспертная оценка ДА +/НЕТ -
Экспертиза раздела 1. «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины»		
1.	Требования к умениям и знаниям соответствуют перечисленным в тексте ФГОС (в т. ч. конкретизируют и/или расширяют требования ФГОС)	+
Экспертиза раздела 4. «Контроль и оценка результатов освоения дисциплины»		
2.	Основные показатели оценки результатов обучения позволяют однозначно диагностировать уровень освоения умений и усвоения знаний	+
3.	Наименование форм и методов контроля и оценки освоенных умений и усвоенных знаний точно и однозначно описывает процедуру аттестации	+
4.	Формы и методы контроля и оценки позволяют оценить степень освоения умений и усвоения знаний	+
Экспертиза раздела 2. «Структура и примерное содержание учебной дисциплины»		
5.	Структура рабочей программы учебной дисциплины соответствует принципу единства теоретического и практического обучения	+
6.	Разделы программы учебной дисциплины выделены дидактически целесообразно	+
7.	Содержание учебного материала соответствует требованиям к знаниям и умениям	+
8.	Объем времени достаточен для освоения указанного содержания учебного материала	+
9.	Объем и содержание лабораторных и практических работ определены дидактически целесообразно и соответствуют требованиям к умениям и знаниям	+
10.	Примерная тематика самостоятельной работы определена дидактически целесообразно	+
11.	Примерная тематика курсовых работ соответствует целям и задачам освоения учебной дисциплины <i>(пункт заполняется, если в программе дисциплины предусмотрена курсовая работа)</i>	Интересный материал
Экспертиза раздела 3. «Условия реализации рабочей программы учебной дисциплины»		
12.	Перечень учебных кабинетов (мастерских, лабораторий и др.) обеспечивает проведение всех видов лабораторных и практических работ, предусмотренных программой учебной дисциплины	+
13.	Перечисленное оборудование обеспечивает проведение всех видов практических занятий, предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины	+
14.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной литературы включает общедоступные источники	+
15.	Перечисленные Интернет-ресурсы актуальны и достоверны	+