

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 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

Форма обучения очная

Срок получения СПО по ПССЗ 3года 10 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.....	17
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	19

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

Код	Наименование результата обучения
У.1	Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
У.2	Владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
У.3	Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов
3.1	Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.2	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

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

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
Раздел 1 Легкая атлетика		54		
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 делят 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
	Самостоятельная работа обучающихся: кросс в медленном темпе; комплекс общеразвивающих упражнений; специальные беговые упражнения (зачет).	24		
Раздел 2 Гимнастика		42		
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.	Объяснение и показ как выполнять стойку на лопатках, стойку на голове, мост из положения на спине, полушпагат.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.4 Силовые упражнения на снарядах.	Подготовка и сдача контрольных нормативов: подтягивание и подъем переворотом на перекладине.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.5 Упражнение для укрепления пресса.	Правильное дыхание при выполнении упражнения для пресса. Упражнения нужно выполнять очень быстро, с максимально возможным количеством повторений за 1 мин.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.6 Опорные прыжки через козла.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.7 Опорные прыжки через коня.	Разбег. Наскок на гимнастический мостик. Ножной толчок. Фаза полета. Толчок руками о снаряд. Полет после ручного толчка. Приземление.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.8 Лазание по канату.	Объяснение и показ техники лазания по канату. Способы лазания по канату.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 2.9 Прикладная гимнастика	Преодоление полосы препятствий: элементы акробатики; гимнастические снаряды; элементы препятствий.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
	Самостоятельная работа обучающихся изучение комплекса утренней гигиенической гимнастики; силовых упражнений; упражнений на координацию движений.	24		
Раздел 3 Спортивные игры		95		
Тема 3.1 Волейбол. Прием и передача мяча сверху и снизу.	Стойка волейболиста, постановка рук верхней и нижней передачи мяча, передача мяча в парах, в прыжке и от стенки.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	1,2,3

Тема 3.2 подача 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 подача 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 подачи мяча	Приём контрольных нормативов: подача 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 отталкивания; 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.	Практическое овладение судейством: обучающийся судит одну партию игры и готовит разминку для волейболистов.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.13 Баскетбол Стойка и перемещение игрока с мячом	Стойка баскетболиста. Передвижение легко бегом и приставным шагом. Ведение мяча: среднее и низкое.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	1,2,3
Тема 3.14 Прием и передача мяча на месте и движении.	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.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.15 Индивидуальные действия игрока с мячом	Понятие «финт». Перевод мяча с руки в руку. Перевод мяча отскоком от пола.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.16 Взаимодействие игроков на поле.	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.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.17 Броски мяча с места в движении, штрафные.	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, «крюком» добивание мяча.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.18 Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	Совершенствовать технику владения мячом. 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.	2	У.1; У.2; 3.1; 3.2; У.3	2,3
Тема 3.19 Двухсторонняя игра.	Учебная игра 2х2, 3х3 на одно кольцо, игра с заданиями.	2	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 плечо в плечо. Передвижение и прыжки, удары по мячу с лету 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. Разнообразие ударов, 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
	Самостоятельная работа обучающихся изучение комплекса специальных игровых упражнений; комплекс упражнений на координацию движений, скорости реакции быстроты движения и мышления.	35		
Раздел 4 Виды спорта по выбору		43		
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
	Самостоятельная работа обучающихся :изучение элементов ритмической гимнастики.	34		
Всего		234		

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
Умения:	
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.
Знания:	
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

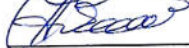
Разработал:  Полторацкий А.С.
подпись

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 2018г.

Председатель учебно-методической комиссии  Евсюков С.А.
подпись

СОГЛАСОВАНО

Методист филиала

 Леонтьева Е.Р.
подпись

Заведующая библиотекой

 Дмитриева Н.М.
подпись