

**Департамент образования и науки Тюменской области
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и
оборудования

Ишим, 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 года № 1564 (зарегистрировано Министерство Юстиции РФ регистрационный № 44896 от 22 декабря 2016 года)

Разработчик:

Ковалёв Владимир Александрович – преподаватель высшей категории ГАПОУ Тюменской области «Ишимский многопрофильный техникум»

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от « 30 » 09 2021г.
Председатель ЦК [подпись]

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ Тюменской области
«Ишимский многопрофильный техникум»
[подпись] /Н.В. Осипенко/
« 30 » 09 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--------------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4-5 |
| 2. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6-7 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 8-13 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 20-21 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 22 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена для студентов СПО с получением среднего общего образования по профессии

35.02.16. Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования

Она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всех лет обучения в лицее, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В содержание программы включается два взаимосвязанных компонента: базовый и вариативный. Материал программы дается в шести разделах:

1. Теоретический раздел;
2. Легкая атлетика;
3. Спортивные игры;
4. Лыжная подготовка;
5. Гимнастика;
6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Учебная программа составлена из расчета максимальной учебной нагрузки обучающихся **320** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся **160** часов.

При составлении программы использованы основные принципы физического воспитания. Рабочая программа направлена на укрепление здоровья, повышение физического потенциала работоспособности обучающихся, на формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Программа содержит

теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем отношения к своему совершенствованию, знанием основных положений теории физической культуры, прочностью освоения двигательных и специальных навыков, умением самостоятельно решать некоторые вопросы своей физической подготовленности и сдачей контрольных нормативов по каждому разделу отдельно (итоговый контроль).

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех учащихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в лицее и на открытых площадках.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Однако, если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с группой, им это разрешается под особым наблюдением преподавателя физической культуры.

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по профессии

35.02.07. Механизация сельского хозяйства.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательный цикл

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 5. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.

ОК 6. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.

ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ОК 9. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.

Освоение содержания учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов реализации программы воспитания:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

2.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося – 320 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 160 часов;
самостоятельной работы обучающегося – 160 часов.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | <i>320</i> |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | <i>160</i> |
| в том числе: | |
| Теоретические занятия | <i>2</i> |
| Практические занятия | <i>158</i> |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | <i>160</i> |
| в том числе: | |
| Рефераты, домашняя работа. | <i>160</i> |
| Итоговая аттестация в форме зачета | |

3.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) | | Объем часов | Уровень освоения | ОК | Код ЛР реализации программы воспитания |
|--|---|---|-------------|------------------|---|--|
| 1 | 2 | | 3 | 4 | | |
| Введение. Теория | 1. Основы здорового образа жизни. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | 1 | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | 2. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | | 1 | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Раздел 1. | Легкая атлетика. | | 88 | | | |
| Тема 1.1. Кроссовая подготовка. | Содержание учебного материала | | 1 | | | |
| | 1 | Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. | | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Практические занятия: 1.Высокий и низкий старт. 2. Стартовый разгон. 3.Финиширование. 4. Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м. 5. Бег по прямой с различной скоростью. 6. Бег 30, 60 метров. | | 22 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | |
|--------------------------------------|---|----|--|---|------------|
| | 7. Бег 100метров. 8. Бег на средние дистанции. 9. Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), | | | | |
| | 10. Преодоление препятствий. | | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование, эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м, бег по прямой с различной скоростью, бег 30, 60 метров, бег 100метров, бег на средние дистанции, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши), | 10 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 1.2. Прыжки в длину. | Практические занятия: 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 12 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 5 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 1.3. Прыжки в высоту | Практические занятия: 1.Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | 12 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной. | 6 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|-----------|--|---|
| | | | | ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | |
| Тема 1.4. Метание. | Практические занятия: 1. Метание теннисного мяча. 2. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). | | 11 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: метание теннисного мяча, гранаты. | | 5 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 ЛР 1, ЛР 9 |
| Раздел 2. | Гимнастика. | | 60 | | |
| Тема 2.1 Брусья. | Содержание учебного материала | | | | |
| | 1. | Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. | 1 | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 ЛР 1, ЛР 9 |
| | Практические занятия: Брусья разной высоты (девушки). Брусья (юноши). | | 7 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на брусьях. | | 5 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|------------|
| | | | | ОК 11 | |
| Тема 2.2 Опорный прыжок. | Практические занятия: Опорный прыжок (девушки). Козел в ширину и в длину высота 110 см. Прыжок ноги врозь. Прыжок согнув ноги. Опорный прыжок (юноши). Конь в длину, высота 120-125 см. Прыжок ноги врозь. | 6 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: опорный прыжок. | 5 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 2.3 Акробатика. | Практические занятия: Акробатика девушки: соединение кувырков; кувырок с мостика на горку матов; переворот боком; опускание в мост из основной стойки; соединение элементов. Акробатика юноши: кувырки вперед, назад, соединение кувырков; длинный кувырок; кувырок назад в стойку на руках; стойка на руках; переворот в сторону; соединение элементов. | 6 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: кувырки вперед, назад, соединение кувырков; длинный кувырок; кувырок назад в стойку на руках; стойка на руках; переворот в сторону; соединение элементов; соединение кувырков; кувырок с мостика на горку матов; переворот боком; опускание в мост из основной стойки; соединение элементов. | 5 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 2.4 ППФП. | Практические занятия: 1. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). 2. Упражнения для коррекции зрения. 3. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 10 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ | 11 | | ОК 2, ОК 3, | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | |
|---|--|-----------|----------|---|------------|
| | | | | ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | |
| Раздел 3 | Лыжная подготовка | 50 | | | |
| Тема 3.1 Лыжные ходы. | Содержание учебного материала | 1 | 2 | | |
| | 1. 1. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Практические занятия: 1. Одновременные и попеременные ходы. 2. Попеременный двухшажный ход. 3. Попеременный четырехшажный ход. 4. Одновременный бесшажный ход. 5. Одновременный одношажный ход. 6. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. 7. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 7 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: лыжные ходы | 14 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 3.2 Спуски и подъемы. | Практические занятия: 1. Преодоление подъемов и препятствий 2. Спуски со склона. | 5 | | | |
| | | | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | | |
|---|---|---|-----------|---|---|------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся: спуски подъемы. | | 10 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 3.3 Тактика лыжных гонок. | Практические занятия: 1. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. 2. Основные элементы тактики в лыжных гонках. 3. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). | | 5 | | | |
| | | | | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: тактика лыжных гонок. | | 8 | | | |
| Раздел 4 | Волейбол. | | 45 | | | |
| Тема 4.1 Стойки и перемещения. | Содержание учебного материала | | 1 | | | |
| | 1. | Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры. | | 2 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Практические занятия: 1. Исходное положение (стойки), перемещения. | | 1 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения. | | 2 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 4.2 | Практические занятия: | | 7 | 3 | ОК 2, | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|------------|
| Передача и подача мяча, нападающий удар. | 1. Передача вперед. 2. Передача назад. 3. Верхняя прямая подача. 4. Верхняя боковая подача. 5. Прямой или боковой нападающий удар. 6. Блокирование нападающего удара. 7. Страховка у сетки. | | | ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: передачи, подачи мяча, нападающий удар. | 5 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 4.3 Прием мяча. | Практические занятия: 1. Прием мяча снизу двумя руками. 2. Прием мяча одной рукой с последующим нападением. | 4 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: прием мяча снизу, сверху. | 2 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 4.4 Тактика игры. | Практические занятия: 1. Тактика игры в защите. 2. Тактика игры в нападении. 3. Взаимодействие игроков. | 9 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: технико-тактические действия в волейболе. | 4 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|----|--------------------------|---|------------|
| | | | | ОК 9, ОК 10, ОК 11 | | |
| Тема 4.5 Двусторонняя игра. | Практические занятия: 1.Игра по упрощенным правилам волейбола. 2. Игра по правилам. | | 6 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра. | | 4 | | | |
| Раздел 5 | Баскетбол. | | 45 | | | |
| Тема 5.1 Стойки и перемещения. | Содержание учебного материала | | 1 | 2 | | |
| | 1. | Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры. | | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Практические занятия: 1. Передвижения. 2. Стойки защитника. 3. Вырывание и выбивание мяча. | | 3 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передвижения, вырывание, выбивание мяча. | | 2 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 5.2 Ловля и передача мяча. | Практические занятия: 1. Передача мяча от груди. 2. Передача мяча одной рукой. 3. Ловля мяча двумя руками, одной рукой. 4. Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после | | 5 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|------------|
| | отскока от щита. 5. Ловля мяча с полуотскока. | | | ОК 11 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ловля и передача мяча. | 4 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 5.3 Ведение мяча. | Практические занятия: 1. Ведение мяча. | 1 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: ведение мяча. | 1 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 5.4 Броски мяча в корзину. | Практические занятия: 1. Броски мяча в корзину с места. 2. Броски мяча в корзину в движении. 3. Броски мяча в корзину прыжком. 4. Бросок по кольцу двумя руками сверху. 5. Бросок одной рукой сверху. | 5 | 3 | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: броски мяча в корзину. | 3 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 5.5 Прием | Практические занятия: 1. Перехват. | 2 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | |
|--|--|-----------|--|---|------------|
| техники защиты | 2. Приемы, применяемые против броска, накрывание | | | ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: прием техники защиты. | 2 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 5.6 Тактика игры. | Практические занятия: 1. Тактика игры в нападении. 2. Тактика игры в защите. 3. Взаимодействие игроков. | 6 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: технико – тактические действия в баскетболе. | 3 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Тема 5.7 Двусторонняя игра. | Практические занятия: 1. Игра по упрощенным правилам баскетбола. 2. Игра по правилам | 5 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: двусторонняя игра. | 2 | | ОК 2, ОК 3, ОК 5, ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 10, ОК 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| Раздел 6. | ППФП | 44 | | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся. | 16 | | ОК 2, | ЛР 1, ЛР 9 |

| | | | | | |
|--|--|------------|--|---|------------|
| | | | | OK 3, OK 5, OK 7, OK 8, OK 9, OK 10, OK 11 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся по видам спорта (по выбору) | 28 | | OK 2, OK 3, OK 5, OK 7, OK 8, OK 9, OK 10, OK 11 | ЛР 1, ЛР 9 |
| | <i>Итого</i> | <i>320</i> | | | |

4. УСЛОВИЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура имеется:

спортивный зал, лыжная база, спортивная площадка, зал силовой нагрузки.

Технические средства обучения: трансляционное оборудование, радио система, компьютер, секундомеры, рулетки.

Оборудование, аппаратура:

- лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, чехлы лыжные, крепления лыжные, мазь лыжная для различных температур;
- обручи, маты гимнастические, стенки гимнастические, перекладина, скамейки гимнастические, скакалки, мостики гимнастические, брусья,, конь гимнастический, козел гимнастический, канат, палки гимнастические;
- сетка баскетбольная, сетка футбольная, сетка волейбольная, стойки волейбольные, мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные;
- гантели, гири, штанги, ремни штангиста, диск здоровья, комплект тренажеров;
- колодки стартовые, ядра, гранаты, стойки для прыжков, флажки судейские, планки для прыжков в высоту, эстафетная палочка;
- стол теннисный, наборы н/тенниса;
- форма: баскетбольная, футбольная, волейбольная;
- аптечка для оказания первой медицинской помощи;
- огнетушитель углекислотный.

4.2. Информационное обеспечение обучения по учебной дисциплине:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО и СПО - М., 2012
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
4. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2006.
5. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. — М., 2006
6. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр Академия, 2007. – 234 с.
7. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.-3-е изд. – М.:Издательский центр Академия, 2008.-658с.
8. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2006. - 176 с

Интернет-ресурсы:

1. <http://fizkult-ura.ru/node/251> - ФизкультУРА (спортивный справочник, литература, видео, словарь терминов).
2. http://mamutkin.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki_po_fizicheskoy_kulture/0-13 - Персональный сайт учителя физкультуры Чуланова А.Н. (учебные пособия, методические материалы, инструкции для студентов), сайт учителя физической культуры Мамуткина Андрея Фирсовича (электронные учебники, тесты, презентации)
3. <http://sportshcol2.ucoz.ru/board> - Решетников, Н. Р., Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учреждений/. Н.Р. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Издательство центр Академия, 2008. - 176 с

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (усвоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
|---|--|---|
| Умения: | | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <ul style="list-style-type: none"> - демонстрирование техники бега на короткие дистанции; - демонстрирование техники бега на средние и длинные дистанции; - демонстрирование техники прыжка в длину с разбега, в высоту с разбега, техники метания. - демонстрирование техники выполнения упражнений на брусьях, опорного прыжка, акробатических упражнений. - демонстрирование техники выполнения лыжных ходов, спусков и подъемов. - демонстрирование верхней и нижней подачи в волейболе; - демонстрирование приема мяча сверху и снизу; - демонстрирование нападающего удара; - демонстрирование одиночного блокирования; - демонстрирование тактических действий в защите и нападении в волейболе; - демонстрирование ведения мяча в баскетболе, передач мяча, бросков в корзину, штрафной бросок, подбора мяча от щита, тактических действий в защите и нападении, постановки заслона; - демонстрирование тактических действий в защите и нападении; - овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; выполнение основных элементов спортивных игр; - самостоятельное планирование и проведение комплексов ОФП; применение навыков игры в процессе игр; - выполнение контрольных нормативов по разделам; организация и проведение соревнований по видам спорта; применение полученных навыков на занятиях в повседневной жизни. | Принятие контрольных нормативов; текущий контроль в форме тестирования. |
| Знания: | | |
| роль физической культуры в общекультурном и социальном | знание и понимание роли физической культуры в общекультурном и социальном | Устная форма опроса |

| | | |
|-------------------------------|--|--|
| развитии человека. | развитии человека; соблюдение и применение техники безопасности при занятиях физической культурой; оказание первой медицинской помощи при травмах; | |
| основы здорового образа жизни | знание и понимание основ здорового образа жизни; формирование здорового образа жизни; соблюдение гигиенических норм и правил на занятиях; | Исследовательская деятельность (реферат, доклад) |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у обучающихся сформированность и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

| Результаты (освоенные общие компетенции) | Основные показатели оценки результатов | Формы и методы контроля и оценки |
|---|--|---|
| ОК 2. Организует собственную деятельность, выбирает типовые методы и способы выполнения задач, оценивает их эффективность и качество | Организация и планирование собственной деятельности; демонстрация понимания цели и способов ее достижения; выполнение деятельности в соответствии с целью и способами определенными руководителем. | Экспертная оценка сформированности компетенций в ходе практической работы. Обратная связь (анализ и обсуждение результатов деятельности с целью выявления сильных/слабых компетенций студента). |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | Анализ и контроль ситуации; выбор соответствующего метода решения в зависимости от ситуации; проявление ответственности за принятое решение | Диагностика с целью оценки способностей к анализу, контролю и принятию решений. |
| ОК 6. Работает в коллективе и в команде, эффективно общается с коллегами, руководством. | Понимание общей цели; применение навыков командной работы; использование конструктивных способов общения с коллегами, руководством, клиентами. | Взаимооценка индивидуальных и групповых результатов. |
| ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей). | Понимание сути воинской обязанности; применение профессиональных знаний для исполнения воинской обязанности. | Практическая работа, тест с целью оценки практических навыков |

| Результаты реализации программы воспитания | Формы и методы контроля и оценки |
|---|----------------------------------|
| ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны | Беседа, анкетирование |
| ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях | Беседа, анкетирование |