

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Специальность: 35.02.06 Технология производства и переработки
сельскохозяйственной продукции**

2021г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.05.2014 г № 455., с учётом рекомендаций получения общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО на базе основного общего образования с учётом требований ФГОС и получаемой специальности СПО. Протокол № 3 от 25 мая 2017 года.

Разработчик:

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

Рассмотрено на заседании ЦК
Протокол № 1 от « 20 » 08 2021г.
Председатель ЦК Ковалёв В.А.

Утверждаю:
Зам. директора по УПР
ГАПОУ ТО «Ишимский многопрофильный
техникум» Осипенко Н.В. /Н.В. Осипенко/
« 31 » августа 2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура – является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.06 Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции

2.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся **должен знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности).
- средства профилактики перенапряжения.

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

2.3 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: программа принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу ОГСЭ

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)	320
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	160
в том числе:	
Теоретические занятия	2
Практические занятия	158
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	160
в том числе:	
Рефераты, домашняя работа.	160
Итоговая аттестация в форме зачета	

3.2 ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Объем часов	Уровень освоения	Осваиваемые элементы компетенций	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				
	Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Практические занятия: Высокий и низкий старт.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Стартовый разгон.	2		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Финишное ускорение.	2		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Эстафетный бег 4×100 м, 4×400 м.	3		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Бег по прямой с различной скоростью.	2		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Бег 30, 60 метров.	2		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Бег 100 метров.	2		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Бег на средние дистанции.	2		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),	3		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Бег с препятствиями.	2		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	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	10		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9

	дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши),				
Тема 1.2. Прыжки в длину.	Практические занятия: 1. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	12		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	5		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 1.3. Прыжки в высоту	Практические занятия: 1. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	12		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.	6		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 1.4. Метание.	Практические занятия: 1. Метание теннисного мяча. 2. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши).	11		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: метание теннисного мяча, гранаты.	5		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Раздел 2.	Гимнастика.	60			
Тема 2.1 Брусья.	Содержание учебного материала				
	Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Практические занятия: Брусья разной высоты (девушки). Брусья (юноши).	7	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: упражнения на брусьях.	5		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: опорный прыжок.	5	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 2.3 Акробатика.	Практические занятия: Акробатика девушки: соединение кувырков вперёд, назад; мост из положения лёжа; стойка на лопатках, соединение элементов. Акробатика юноши: кувырки вперед, назад, соединение кувырков;	6	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

	длинный кувырок; кувырок назад в стойку на руках; стойка на голове; соединение элементов.				
	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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Тема 2.4 ППФП.	Практические занятия: 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).	4	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Упражнения для коррекции зрения.	3		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.	3		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: ОРУ	11		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
Раздел 3	Лыжная подготовка	50			
Тема 3.1 Лыжные ходы.	Содержание учебного материала	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.			ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Практические занятия: Одновременные и попеременные ходы.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Попеременный двухшажный ход.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Попеременный четырехшажный ход.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Одновременный бесшажный ход.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Одновременный одношажный ход.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	ЛР 1, ЛР 9

	Самостоятельная работа обучающихся: лыжные ходы	14		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 3.2 Спуски и подъемы.	Практические занятия: Преодоление подъемов и препятствий	3	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Спуски со склона.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: спуски подъемы.	10		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 3.3 Тактика лыжных гонок.	Практические занятия: Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.	3	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: тактика лыжных гонок.	8		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Раздел 4	Волейбол.	45			
Тема 4.1 Стойки и перемещения.	Содержание учебного материала Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Практические занятия: Исходное положение (стойки), перемещения.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения.	2			
Тема 4.2 Передача и подача мяча, нападающий удар.	Практические занятия: Передача вперед.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Передача назад.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Верхняя прямая подача.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Верхняя боковая подача.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Прямой или боковой нападающий удар.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Блокирование нападающего удара.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Страховка у сетки.	1		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: передачи, подачи мяча, нападающий удар.	5	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

Тема 4.3 Прием мяча.	Практические занятия: Прием мяча снизу двумя руками.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Прием мяча одной рукой с последующим нападением.	2		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: прием мяча снизу, сверху.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 4.4 Тактика игры.	Практические занятия: Тактика игры в защите.	3	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Тактика игры в нападении.	3		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Взаимодействие игроков.	3		ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: технико-тактические действия в волейболе.	4	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 4.5 Двусторонняя игра.	Практические занятия: Игра по упрощенным правилам волейбола.	3	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Игра по действующим правилам волейболу.	3			
	Самостоятельная работа обучающихся: учебная игра.	4	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Раздел 5	Баскетбол.	45			
Тема 5.1 Стойки и перемещения.	Содержание учебного материала Техника безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры.	1	2	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Практические занятия: Передвижения.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Стойки защитника	1			
	Вырывание и выбивание мяча	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передвижения, вырывание, выбивание мяча.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 5.2 Ловля и передача мяча.	Практические занятия: Передача мяча от груди.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Передача мяча одной рукой	1			
	Ловля мяча двумя руками, одной рукой	1			
	Ловля высоко летящего мяча в прыжке двумя руками, то же после отскока от щита	1			

	Ловля мяча с отскока.	1			
	Самостоятельная работа обучающихся: ловля и передача мяча.	4	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 5.3 Ведение мяча.	Практические занятия: 1. Ведение мяча.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: ведение мяча.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
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 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся: броски мяча в корзину.	3	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 5.5 Прием техники защиты	Практические занятия: Перехваты в баскетболе.	1	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Приемы, применяемые против броска, накрывание	1	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: прием техники защиты.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 5.6 Тактика игры.	Практические занятия: Тактика игры в нападении.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Тактика игры в защите.	2			
	Взаимодействие игроков.	2			
	Самостоятельная работа обучающихся: технико – тактические действия в баскетболе.	3	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Тема 5.7 Двусторонняя игра.	Практические занятия: Игра по упрощенным правилам баскетбола.	3	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Игра по действующим правилам	2	3		
	Самостоятельная работа обучающихся: двусторонняя игра.	2	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
Раздел 6.	ППФП	44			
	Самостоятельная работа обучающихся.	16	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>
	Самостоятельная работа обучающихся по видам спорта (по выбору)	28	3	ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 6, ОК 8, ОК 9	<i>ЛР 1, ЛР 9</i>

	<i>Итого</i>	320			
--	--------------	------------	--	--	--

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура имеется: спортивный зал, лыжная база, открытая 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;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

Основные источники

1. Бишаева А.А. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. — М. : Издательский центр «Академия», 2017. — 25 с. ISBN 978-5-4468-2612-4
2. Лях В. И. 198 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2018. — 104 с. — ISBN 978-5-09-032837-1
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. - М.: Академия, 2006. - 176 с
4. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. учреждений высш. образования/ (Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др); под ред. Ю.Д. Железняк. - 10-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2017. - 464 с. - (Сер. Бакалавриант). ISBN 978-5-4468-4261-2
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
6. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования/ (Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев). — 19-е изд., стер., - М. : Издательский центр «Академия», 2018. - 176 с. ISBN 978-5-4468-7250-3
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. - 658 с.

Электронные ресурсы

1. <http://fizkult-ura.ru/node/251> - ФизкультУРА (спортивный справочник, литература, видео, словарь терминов).
2. http://mamutkin.ucoz.ru/index/ehlektronnye_uchebniki_po_fizicheskoj_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

3.3. Организация образовательного процесса

Рабочая программа осуществляет межпредметные связи со следующими учебными дисциплинами: иностранный язык, биология, математика, физика, история, химия.

3.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Реализация программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование по направлению подготовки "Образование и педагогика" или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы. Либо высшее профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования".

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности). - средства профилактики перенапряжения. - технику выполнения того или иного упражнения 	<p>Проведение анализа полученной информации, выделяя в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска</p> <p>75% правильных ответов.</p> <p>Оценка ответа.</p> <p>Оценка результата.</p>	<p>Тестирование, собеседование.</p> <p>Написание программы физического развития личности.</p>
<p>Обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). 	<p>Оценка процесса.</p> <p>Оценка результата.</p> <p>Сравнение с эталоном.</p>	<p>Практическая работа (контрольные нормативы).</p> <p>Виды работ на практике.</p> <p>Тестирование.</p> <p>Зачёт.</p> <p>Написание программы физического развития личности.</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверить у студентов уровень сформированности и развития общих компетенций в соответствии с ФГОС.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	<p>распознаёт задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>анализирует задачу и/или проблему и выделяет её составные части; определяет этапы решения задачи;</p> <p>выявляет и эффективно осуществляет поиск информации, необходимую для решения задачи;</p> <p>составляет план действия;</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Проведение устной беседы.</p> <p>Оценивание выполненных тестовых заданий.</p> <p>Сравнение с эталоном.</p>

	определяет необходимый вспомогательный инвентарь; владеет актуальными методами при физическом совершенствовании; реализовывает составленный план; оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.	Определять задачи для поиска информации; определяет необходимые источники информации; планирует процесс поиска; структурирует получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивает практическую значимость результатов поиска; оформляет результаты поиска	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	Определяет актуальность физического развития и профилактику проф.заболеваний с помощью ФУ в профессиональной деятельности; применяет современную научную профессиональную терминологию современных фитнес направлений; определять и выстраивать траектории физического развития и самосовершенствования.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Организовывает работу коллектива и команды; взаимодействует с партнёрами по команде, преподавателями, в ходе спортивной деятельности.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей	грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по физической культуре (дневник самоконтроля, программу	Наблюдение за выполнением практических заданий. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных

социального и культурного контекста.	развития физического совершенствования) на государственном языке, проявлять толерантность в коллективе в командных видах спорта	тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Проявляет гражданско-патриотическую позицию, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности через призму физических оздоравливающих упражнений.	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдает нормы экологической безопасности; Умеет оказать первую помощь в чрезвычайных ситуациях	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержание необходимого уровня физической подготовленности.	Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применять средства информационных технологий для профилактики профессиональных заболеваний; использовать современное программное обеспечение	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Понимать спортивную терминологию, участвовать в диалогах на знакомые общие и спортивные темы; строить простые высказывания о себе и о своей физической	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.

	активности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые).	
ОК 11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи при планировании групповыми занятиями фитнесом; презентовать идеи открытия собственного дела в спортивной деятельности по фитнес направлениям; оформлять бизнес-план; определять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках спортивной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования	Наблюдение за выполнением практических работ. Проведение устной беседы. Оценивание выполненных тестовых заданий. Сравнение с эталоном.

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

Данная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура может быть использована в ООП: для профессий, специальностей, производством и переработкой сельскохозяйственной продукции