

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«27» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность: 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и

электрорадионавигации судов

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов, утвержденного Министерством образования и науки РФ приказом № 522 от 14 мая 2014 г.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|--|------|
| 1. Общая характеристика программы дисциплины | 4 |
| 2. Структура и содержание дисциплины | 5 |
| 3. Условия реализации программы дисциплины | 14 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины | 15 |

1. Общая характеристика программы дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью математического и общего естественнонаучного цикла программы подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования базовой подготовки примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности среднего профессионального образования технического профиля 11.02.03 Эксплуатация оборудования радиосвязи и электрорадионавигации судов (базовая подготовка).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

| | Наименование общих компетенций |
|------|---|
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес |
| ОК 2 | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество |
| ОК 3 | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. |
| ОК 4 | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, командой |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |
| ОК 9 | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности |

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 02. ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09 | <p>- Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>- Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>- Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>- Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной</p> | <p>- Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;</p> <p>- Знать основы здорового образа жизни</p> <p>- Знать и следить за состоянием своего здоровья;</p> <p>- Знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности;</p> <p>- Знать индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>- Знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>деятельностью; -Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> | |
|--|---|--|

| <p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания <i>(дескрипторы)</i></p> | <p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p> |
|--|---|
| <p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> | <p align="center">ЛР 1</p> |
| <p>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.</p> | <p align="center">ЛР 9</p> |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | <i>Объем часов</i> |
|--|---------------------------|
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка | 154 |
| в том числе | |
| практические занятия | 154 |
| Самостоятельные работы | 154 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2, 4, 6 семестр | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

I год обучения

I семестр

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|---|---|-------------|---|
| Введение | Практические занятия | 2 | ОК 03., ОК 02. ЛР 1, ЛР 9 |
| | ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося | 2 | |
| Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 16 | ОК 03. |
| Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции | Практические занятия | 10 | ОК 02. |
| | ПР № 2. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 2 | ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | ПР № 3. Совершенствование техники бега с низкого старта | 2 | |
| | ПР № 4. Совершенствование техники бега с высокого старта | 2 | |
| | ПР №5. Совершенствование прыжка в длину с разбега(разбег, толчок, приземление) | 2 | |
| | ПР № 6. Бег на воспитание скорости (отрезки 30,60м) | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 6 | |
| СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс | 2 2 2 | | |
| Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег | Практические занятия | 6 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. | 2 | |
| | ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР № 9 Сдача контрольных нормативов. | 2 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 6 | |
| | СР № 4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 5 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств СР № 6 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств | 2 2 2 | |
| | Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. | | 14 |
| Тема 2.1. Техника игры в нападении | Практические занятия | 6 | ОК 02. |
| | ПР №10. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. | 2 | ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | ПР №11. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями | 2 | |
| | ПР №12. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад | 2 | |

| | | | |
|---|---|------------------------------------|--|
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития ловкости СР № 10 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости., упражнения на растяжку СР №11. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса | 10 2 2 2 2 2 | |
| Тема 2.2. Техника игры в защите | Практические занятия: ПР №13.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №14.Совершенствование подач разными способами ПР №15.Тактические командные действия ПР №16 Игра по правилам волейбола | 8 2 2 2 2 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 12 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 13. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса СР № 14. Составление и выполнение упражнений для развития силовой выносливости СР № 15. Составление и выполнение упражнений для развития мышц туловища СР № 16. Составление и выполнение упражнений для мышц рук и ног | 10 2 2 2 2 2 | |
| | ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 32 ч. с.р.32ч | | |
| II СЕМЕСТР | | | |
| Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ | | 14 | ОК 03. |
| Тема 3.1. Техника перемещений | Практические занятия ПР №17.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры ПР №18. Техника и тактика командных действий | 4 2 2 | ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 17. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 18. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение | 4 2 2 | |
| Тема 3.2. Ловли и передачи мяча | Практические занятия ПР №19. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №20. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №21. Штрафные броски | 6 2 2 2 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР №19. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР №20 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на скоростные качества СР №20 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики | 6 2 2 2 | |
| Тема 3.3. Ведение мяча | Практические занятия ПР №22.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №23.Совершенствование командной работы в тройках | 4 2 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 21 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | 6 2 | |

| | | | |
|--|--|-------------------------|----------------------------------|
| | СР № 22 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. | 2 | |
| | СР № 23. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение | 2 | |
| Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | | 20 | ОК 03. |
| Тема 4.1. Развитие силовых качеств | Практические занятия | 6 | ОК 02. |
| | ПР №24.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №25.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №26.Первая помощь при травмах. | 2 2 2 | ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 24. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение. СР №25 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики СР №26 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на мышцы туловища | 6 2 2 2 | |
| Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой | Практические занятия | 6 | ОК 03. |
| | ПР №27.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР №28. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой ПР №29.Гантельная гимнастика | 2 2 2 | ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 27 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции и техники, его выполнение. СР № 28. Составление комплекса упражнений для развития силы. СР № 29. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение СР № 30. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости | 8 2 2 2 | |
| Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах. | Практические занятия | 6 | ОК 03. |
| | ПР № 30.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре ПР № 31. Упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения на тренажерах. ПР № 32. Упражнения для растяжения мышц ног | 2 2 2 | ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 31. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 32. Составление комплекса упражнений для развития координации СР № 33. Составление комплекса упражнений для развития ловкости | 6 2 2 2 | |
| Тема 4.4 Контрольные нормативы | Практические занятия | 2 | |
| | ПР № 33. Дифференцированный зачет | | ОК 6 |
| Итого за II семестр: 34ч., с.р. 34ч. | | | |

II год обучения

III семестр

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых |
|-----------------------------|---|-------------|--|
|-----------------------------|---|-------------|--|

| | | | способствует элемент программы |
|---|--|----------------------------|--|
| Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 18 | |
| Тема 1.1. | Практические занятия | 12 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| Бег на короткие и средние дистанции | ПР №34. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №35. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №36. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР №37. Совершенствование прыжка в длину с места ПР №38. Совершенствование прыжка с места ПР №39. Совершенствование прыжка с разбега | 2 2 2 2 2 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 8 | |
| | СР № 33. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней | 2 | |
| | СР № 34. Составление комплекса упражнений для развития координации. | 2 | |
| | СР № 35. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости. | 2 | |
| | СР № 36. Составление комплекса упражнений для развития быстроты и ловкости | 2 | |
| Тема 1.2. | Практические занятия | 6 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| Кроссовый и эстафетный бег | ПР № 40. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР № 41. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР № 42. Сдача контрольных нормативов. | 2 2 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 8 | |
| | СР №37. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. | 2 | |
| | СР №38. Составление комплекса упражнений для развития координации. | 2 | |
| | СР № 39. Составление комплекса упражнений для развития силы | 2 | |
| | СР № 40. Составление комплекса упражнений для развития ловкости быстроты реакции | 2 | |
| Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. | | 14 | |
| Тема 2.1. | Практические занятия | 6 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| Техника игры в нападении | ПР № 43. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР № 44. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР № 45. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад | 2 2 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: | 8 | |
| | СР № 41. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости. | 2 | |
| | СР № 42. Составление комплекса упражнений для развития координации. | 2 | |
| | СР № 43. Составление комплекса упражнений для развития выносливости. | 2 | |
| | СР № 44. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции | 2 | |
| Тема 2.2. | Практические занятия: | 8 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| Техника игры в защите | ПР №46. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №47. Совершенствование подач разными способами ПР №48. Совершенствование блокирование | 2 2 2 | |

| | | | |
|---|--|---|----------------------------------|
| | ПР №49.Совершенствование нападающих ударов | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 45 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 46 Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса. СР № 47. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. СР № 48 Составление комплекса упражнений для развития быстроты | 8 2 2 2 2 | |
| | | ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР:32 ч. с.р.32ч | |
| IV СЕМЕСТР | | | |
| Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ | | 20 | ОК 03. |
| Тема 3.1. Техника перемещений | Практические занятия | 8 | ОК 02. |
| | ПР №50.Баскетбол – как вид спорта. ПР №51Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №52Техника и тактика командных действий в игре ПР №53Учебная игра по правилам | 2 2 2 2 | ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 49 Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 50 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 51 Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса. СР № 52. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. СР № 53 Составление комплекса упражнений для развития быстроты | 10 2 2 2 2 2 | |
| Тема 3.2. Ловли и передачи мяча | Практические занятия | 6 | ОК 03. |
| | ПР №54.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №55.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №56.Штрафные броски | 2 2 2 | ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 54. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 55. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки. СР № 56. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции | 6 2 2 2 | |
| Тема 3.3. Ведение мяча | Практические занятия | 6 | ОК 03. |
| | ПР №57.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №58Командные действия ПР №59.Техника и тактика нападения, защиты | 2 2 2 | ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 57. Подбор подвижных игр и эстафет. СР № 58. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 59. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки | 6 2 2 2 | |
| Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | | 6 | ОК 03. |

| | | | |
|--|---|--------------------|----------------------------------|
| Тема 4.1. Развитие силовых качеств. Упражнения с гирей, со штангой | Практические занятия | 4 2 2 | ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| | ПР № 60 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Первая помощь при травмах ПР № 61 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 60. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости СР № 61. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. | 4 2 2 | |
| Тема 4.2 Контрольные нормативы | Практические занятия | 2 | ОК 6 |
| | 1. ПР № 62 Дифференцированный зачет | | |
| Итого за IV семестр: 26ч, с.р.26ч | | | |

III год обучения

V семестр

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|--|---|-------------------------|---|
| Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 8 | |
| Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег | Практические занятия | 4 2 2 | ОК 03., ОК 02. ОК 06., ЛР 1 ЛР 9 |
| | ПР№ 63 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР №64 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 63. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР № 64 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | 4 2 2 | |
| Тема 1.2. Силовая подготовка | Практические занятия | 4 2 2 | ОК 03. ОК 02. ОК 06., ЛР 1 ЛР 9 |
| | ПР № 65 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР № 66 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 65. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости. СР № 66. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | 4 2 2 | |
| Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ. | | 6 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| Тема 2.1. Техника игры в нападении | Практические занятия | 6 2 2 2 | |
| | ПР № 67. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР № 68. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР № 69 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад | | |

| | | | |
|--|---|-------------------------|--------------------------------------|
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 67 Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 68. Составление комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 69. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. | 6 2 2 2 | |
| Итого за V семестр 14ч. с.р.14ч. | | | |
| VI семестр | | | |
| Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ | | 6 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| Тема 3.1. Техника перемещений | Практические занятия | 6 | |
| | ПР № 70. Баскетбол – как вид спорта. | 2 | |
| | ПР № 71. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. | 2 | |
| | ПР № 72. Техника и тактика командных действий | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 70. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 71. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение СР № 72. Составление комплекса упражнений на растяжение мышц ног | 6 2 2 2 | |
| Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА | | 10 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1 ЛР 9 |
| Тема 4.1. Развитие силовых качеств | Практические занятия | 4 | |
| | ПР № 73. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах. | 2 | |
| | ПР № 74. Техника упражнений на развитие общих физических качеств. Гантельная гимнастика | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 73. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение. СР № 74. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и техники, его выполнение СР № 75. Составление комплекса упражнений для развития быстроты и техники, его выполнение | 6 2 2 2 | |
| Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой | Практические занятия | 4 | ОК 03. ОК 02. ОК 06. ЛР 1, ЛР 9 |
| | ПР № 75. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. | 2 | |
| | ПР № 76. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой. Гантельная гимнастика | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся: СР № 76. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 77. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение | 4 2 2 | |
| Тема 4.4 Контрольные нормативы | Практические занятия | | ОК 6 |
| | ПР № 77. Дифференцированный зачет | 2 | |
| | | | |
| Итого за VI семестр: 16ч., с.р. 16ч. | | | |
| Обязательная аудиторная нагрузка | | 154 | |
| Самостоятельная работа | | 154 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 320 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
3. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

Интернет – ресурсы:

- 1.1. <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Методы оценки | Критерии оценки |
|---|--|--|
| Знания | | |
| <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;\</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> | <p>Практические занятия № 1-7 , №25-31, №50-55.</p> <p>- Оценивание техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>-Сдача контрольных нормативов (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на выносливость 1000 метров</p> | <p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>-Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах</p> <p>-Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> |
| Умения | | |
| <p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p> | <p>Практические занятия № 8-12,32-36,56-61;</p> <p>- Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу.</p> <p>- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.</p> <p>-Выполнение техники игровых элементов на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .</p> <p>- Сдача контрольных нормативов (передачи в парах, подачи на точность)</p> <p>Практические занятия № 13-19,37-43,62-69;</p> <p>- Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>-Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .</p> <p>Практические занятия № 19-24 44-49,70-77;</p> <p>-Выполнение современных методик атлетической гимнастики.</p> <p>-Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Выполнение разных методик тренировки для развития</p> | <p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).</p> <p>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями..</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. - Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий -Сдача контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</p> | |
|--|---|--|

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|--|
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | -выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения | Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№32 |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | - демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры; | Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№32 |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. | - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения | Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№32 |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - самоанализ и коррекция результатов собственной работы, появления чувства ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания | Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№20 |