

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

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) (на
водном транспорте)

Тюмень 2022

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура для профессий и специальностей среднего профессионального образования утвержденной Департаментом государственной политики нормативно-правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. и одобрена ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015г. и Федерального государственного образовательного стандарта (далее ФГОС) по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте среднего профессионального образования (далее СПО) от 22 апреля 2014 г. № 376.

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: Федоров К.В.. – преподаватель ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

1. Общая характеристика программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации программы дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Общая характеристика программы дисциплины

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение», приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».

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
ОК 10	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном языке

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
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.	ЛР 9

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 деятельностью;</p> <p>-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>-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>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе	
практические занятия	168
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	168
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 01.
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	ОК 02, ЛР 1, ЛР 9.
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16	ОК 01.
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 04.
	ПР № 3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ОК 06. ЛР 1,
	ПР № 4. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	ЛР 9.
	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.	2	
	СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс	2	
	СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6	ОК 04, ОК 06.
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	ОК 07, ОК 09,
	ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	ЛР 1, ЛР 9.
	ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР № 4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
СР № 5 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств	2		
СР№ 6 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств	2		
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	ОК 01.
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.
	ПР №11. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 07. ЛР 1,
	ПР №12. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	ЛР 9.

	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 04. ОК 06. ОК 07. 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 01.
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 04. 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 01. ОК .02 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);	4 2	ОК 04 ОК 07

	<p>ПР №23.Совершенствование командной работы в тройках</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР № 21 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 22 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 23. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение</p>	<p>2</p> <p>6 2 2 2</p>	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18	ОК 2.
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР №24.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №25.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №26.Первая помощь при травмах.	6 2 2 2	ОК 6. ОК 7. ОК 8. 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 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	6 2 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ОК 8. 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 2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия ПР № 30.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре ПР № 31. Упражнения для мышц плечевого пояса.	4 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ЛР 1, ЛР 9.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 31. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 32. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	4 2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	ОК 6
	ПР № 32. Дифференцированный зачет		
Итого за II семестр: 32ч., с.р. 32ч.			

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. Бег на короткие и средние дистанции	<p>Практические занятия</p> <p>ПР №33. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №34. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №35. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР №36. Совершенствование прыжка в длину с места ПР №37 Совершенствование прыжка с места ПР №38. Совершенствование прыжка с разбега</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР № 33 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней СР № 34 Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 35. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости. СР № 36 Составление комплекса упражнений для развития быстроты и ловкости</p>	<p>12</p> <p>2 2 2 2 2 2</p> <p>8 2 2 2 2</p>	<p>ОК 01. ОК 02. ОК 04. ЛР 1, ЛР 9.</p>
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	<p>Практические занятия</p> <p>ПР № 39 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР № 40. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР № 41. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №37. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №38. Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 39 Составление комплекса упражнений для развития силы СР № 40 Составление комплекса упражнений для развития ловкости быстроты реакции</p>	<p>6</p> <p>2 2 2</p> <p>8 2 2 2 2</p>	<p>ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 09 ЛР 1, ЛР 9.</p>
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	<p>Практические занятия</p> <p>ПР № 42. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР № 43. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР № 44. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР № 41. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости. СР № 42. Составление комплекса упражнений для развития координации.</p>	<p>6</p> <p>2 2 2</p> <p>8 2 2</p>	<p>ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ЛР 1, ЛР 9.</p>

	СР № 43 Составление комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 44 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР №45.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №46.Совершенствование подач разными способами ПР №47.Совершенствование блокирование ПР №48.Совершенствование нападающих ударов	8 2 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06 ЛР 1, ЛР 9.
	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	
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР №49.Баскетбол – как вид спорта. ПР №50Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №51Техника и тактика командных действий в игре ПР №52чебная игра по правилам	8 2 2 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. 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 ПР №53.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №54.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №55.Штрафные броски	6 2 2 2	ОК 01. ОК 02. 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 ПР №56.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №57Командные действия ПР №58.Техника и тактика нападения, защиты	6 2 2 2	ОК 01. 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		10	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР №59 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №60 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №61 Первая помощь при травмах.	6 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ЛР 1, ЛР 9.
	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. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия ПР № 62 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 63 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	4 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ЛР 1, ЛР 9.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 62 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 63. Составление и выполнение упражнений для развития силы и выносливости СР № 64. Составление и выполнение упражнений для развития силовой выносливости	6 4 2 2	
Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия		ОК 6 ЛР 1, ЛР 9.
	1. ПР № 64 Дифференцированный зачет	2	
Итого за IV семестр: 32ч, с.р.32ч			

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		10	
Тема 1.1.	Практические занятия	4	ОК .02

Кроссовый и эстафетный бег	<p>ПР№ 65 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.</p> <p>ПР №66 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).</p>	2 2	ОК 04. ОК 06 ОК 09. ЛР 1, ЛР 9.
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР № 65. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.</p> <p>СР № 66 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.</p>	4 2 2	
Тема 1.2. Силовая подготовка	<p>Практические занятия</p> <p>ПР №67 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.</p> <p>ПР №68 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.</p> <p>ПР №69 дача контрольных нормативов</p>	6 2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 09. ЛР 1, ЛР 9.
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР №67. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости.</p> <p>СР №68. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.</p> <p>СР №69. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений гантельной гимнастики</p>	6 2 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	<p>Практические занятия</p> <p>ПР №70. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.</p> <p>ПР №71. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями</p> <p>ПР №72 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад</p>	6 2 2 2	ОК 01. ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 09. ЛР 1, ЛР 9.
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР № 70 Составление комплекса упражнений для развития координации.</p> <p>СР № 71. Составление комплекса упражнений для развития выносливости.</p>	4 2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	<p>Практические занятия:</p> <p>ПР № 73. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.</p> <p>ПР № 74. Совершенствование подач разными способами</p>	4 2 2	ОК 01. ОК .02 ЛР 1, ЛР 9.
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР № 72. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p> <p>СР № 73. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p> <p>СР № 74. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение</p>	6 2 2 2	
Итого за V семестр 20ч. с.р.20ч.			
VI семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		12	
Тема 3.1.	Практические занятия	6	

Техника перемещений	ПР №75. Баскетбол – как вид спорта. ПР №76. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №77. Техника и тактика командных действий	2 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ЛР 1, ЛР 9.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 75. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 76. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	4 2 2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР №77. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №78. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР № 79 Штрафные броски	6 2 2 2	ОК 01. ОК .02 ЛР 1, ЛР 9.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №13. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР №14 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		8	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ЛР 1, ЛР 9.
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР №81. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.	2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 80. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение. СР № 81. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и техники, его выполнение СР № 82. 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 ПР № 82. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 83. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой. Гантельная гимнастика	4 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ЛР 1, ЛР 9.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 83. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 84. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	4 2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия ПР № 84. Дифференцированный зачет	2	ОК 6 ЛР 1, ЛР 9.
		Итого за VI семестр: 20ч., с.р. 20ч.	
		Обязательная нагрузка	168
		Самостоятельная работа	168

4. 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, баскетбольные, футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные 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.

Дополнительные источники:

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

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

6.

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<p>Знания</p> <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> <p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p>
<p>Умения</p> <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 № 19-24,44-49,70-78;</p> <p>-Выполнение современных методик атлетической гимнастики.</p> <p>-Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Выполнение разных методик тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями,</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>гирей, штангой. -Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p> <p>-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
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	- самооценка при выполнении самостоятельных работ, - самоконтроль при выполнении теста по темам на учебных занятиях, - оценка устных ответов, обучающихся по темам, - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.
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.	- самооценка при выполнении самостоятельных работ, - самоконтроль при выполнении теста по темам на учебных занятиях, - оценка устных ответов, обучающихся по темам, - оценка по результатам промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.