

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

«19» апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

специальность 09.02.07 Информационные системы и программирование

квалификация программист

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая разработана на основе требований ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. N 1568, положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования.

Рассмотрена на заседании ПЦК социально-экономических, математических дисциплин и дисциплин естественно-научного цикла

протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ //Л.Н. Сретенская//

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Зотин А.М. – 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

## Общая характеристика программы дисциплины 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 ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. N 1568, положений федеральной основной общеобразовательной программы среднего общего образования.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

	Наименование общих компетенций
ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
ЛР 01.	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.
ЛР 07.	Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.
ЛР 09.	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 11.	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 01. ОК 04 ОК 08 ЛР 01 ЛР 07 ЛР 09 ЛР 11	-Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Уметь составлять комплексы физических упражнений для	-Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - Знать основы здорового образа жизни -Знать и следить за состоянием своего здоровья; -Знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности; -Знать индивидуальную образовательную траекторию

	<p>восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</li> <li>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</li> <li>- Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>- 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;</li> </ul>	<p>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	<i>Объем часов</i>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>176</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>170</i>
в том числе	
практические занятия	<i>168</i>
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	<i>2</i>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4,6 ,7 семестр)</b>	

## 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
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 01.
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	ОК 02.
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>16</b>	ОК 01.
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	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.
	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	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
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		
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 04.
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	ОК 06.
	ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	ОК 07.
	ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.	2	ОК 09
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	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		
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>14</b>	ОК 01.
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	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.
	ПР №12. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>10</b>	
	СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.	2	

	<p>СР № 8. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты</p> <p>СР № 9. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития ловкости</p> <p>СР № 10 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости., упражнения на растяжку</p> <p>СР №11. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите</p>	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>ПР №13.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.</p> <p>ПР №14.Совершенствование подач разными способами</p> <p>ПР №15.Тактические командные действия</p> <p>ПР №16 Игра по правилам волейбола</p>	<p><b>8</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 04.</p> <p>ОК 06.</p> <p>ОК 07.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 12 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.</p> <p>СР № 13. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса</p> <p>СР № 14. Составление и выполнение упражнений для развития силовой выносливости</p> <p>СР № 15. Составление и выполнение упражнений для развития мышц туловища</p> <p>СР № 16. Составление и выполнение упражнений для мышц рук т ног</p>	<p><b>10</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<b>ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 32 ч. с.р.32ч</b>		
<b>II СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>14</b>	ОК 01.
<p><b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР №17.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры</p> <p>ПР №18. Техника и тактика командных действий</p>	<p><b>4</b></p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 02.</p> <p>ОК 04.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 17. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p> <p>СР № 18. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение</p>	<p><b>4</b></p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p><b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР №19. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола</p> <p>ПР №20. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).</p> <p>ПР №21. Штрафные броски</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР №19. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.</p> <p>СР №20 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на скоростные качества</p> <p>СР №20 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<p><b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча</p>	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР №22.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);</p> <p>ПР №23.Совершенствование командной работы в тройках</p>	<p><b>4</b></p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 04</p> <p>ОК 07</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 21 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p>	

	СР № 22 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 23. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2 2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>18</b>	ОК 2.
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР №24.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №25.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №26.Первая помощь при травмах.	<b>6</b> 2 2 2	ОК 6. ОК 7. ОК 8.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>6</b> 2 2 2	
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b> 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	<b>6</b> 2 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ОК 8.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>8</b> 2 2 2 2	
<b>Тема 4.3.</b> Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	<b>Практические занятия</b> ПР № 30.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре ПР № 31. Упражнения для мышц плечевого пояса.	<b>4</b> 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 31. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 32. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	<b>4</b> 2 2	
<b>Тема 4.4</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПР № 32. Дифференцированный зачет	<b>2</b>	ОК 6
	<b>Итого за II семестр: 32ч., с.р. 32ч.</b>		

### 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
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>18</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
	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	2 2 2 2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>8</b> 2 2 2 2	
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 09
	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.	2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>8</b> 2 2 2 2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06.
	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: вперед, над собой, назад	2 2 2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 41. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости. СР № 42. Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 43 Составление комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 44 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	<b>8</b> 2 2 2 2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>8</b>	ОК 01. ОК 02.
	ПР №45. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №46. Совершенствование подач разными способами	2 2	

	ПР №47.Совершенствование блокирование ПР №48.Совершенствование нападающих ударов	2 2	ОК 04.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	ОК 06
<b>ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР:32 ч. с.р.32ч</b>			
<b>IV СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>20</b>	ОК 01.
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	ОК 02.
	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	2 2 2 2	ОК 04. ОК 06
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>10</b> 2 2 2 2 2	
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01.
	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	2 2 2	ОК 02.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>6</b> 2 2 2	
<b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01.
	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	2 2 2	ОК 06.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	<b>6</b> 2 2 2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>10</b>	

<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b>	6 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4.
	ПР №59 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №60 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №61 Первая помощь при травмах.		
	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.		
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b>	4 2 2	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
	ПР № 62 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 63 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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		
<b>Тема 4.3</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 6
	1. ПР № 64 Дифференцированный зачет		
<b>Итого за IV семестр: 32ч, с.р.32ч</b>			

### 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
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	4 2 2	ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	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. ПР №66 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 65. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР № 66 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.		
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	

Силовая подготовка	ПР №67 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР №68 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР №69 Сдача контрольных нормативов	2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №67. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости. СР №68. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №69. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений гантельной гимнастики	6 2 2 2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>10</b>	ОК 01.
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК .02
	ПР №70. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР №71. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР №72 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2 2	ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 70 Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 71. Составление комплекса упражнений для развития выносливости.	4 2 2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	ОК 01.
	ПР № 73. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР № 74. Совершенствование подач разными способами	2 2	ОК .02
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 72. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 73. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 74. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	6 2 2 2	
<b>Итого за V семестр 20ч. с.р.20ч.</b>			
<b>VI семестр</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>		<b>12</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01.
	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 02. ОК 04.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	
<b>Тема 3.2.</b> Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 01.
	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	2 2 2	ОК .02

	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №13. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР №14 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 2 2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		<b>8</b>	ОК 2.
<b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР №81.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.	2 2	ОК 6. ОК 7.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> 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	
<b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b> 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.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 83. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 84. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	4 2 2	
<b>Тема 4.4</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПР № 84.Дифференцированный зачет	2	ОК 6
<b>Итого за VI семестр: 20ч., с.р. 20ч.</b>			
<b>Обязательная нагрузка</b>		<b>168</b>	
<b>Самостоятельная работа</b>		<b>168</b>	
<b>Всего</b>		<b>336</b>	

## **1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для реализации программы дисциплины предусмотрен 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**

**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:**

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

## **4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**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
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><b>Практические занятия № 1-7, №25-31, №50-55.</b></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 физической 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</p>	<p><b>Практические занятия № 8-12,32-36,56-61;</b></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><b>Практические занятия № 13-19,37-43,62-69;</b></p> <p>- Выполнение техники игровых элементов в</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</p>

показателей	<p>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><b>Практические занятия № 19-24 ,44-49,70-78;</b></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, гирей, штангой. -Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p> <p>-Сдача контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</p>	<p>здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями..</p>
-------------	---	---

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>-выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры;</p> <p>- оценка эффективности и качества выполнения</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№32</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>- демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры;</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№32</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№32</p>



выполнения заданий.		
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