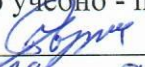


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:  
заместитель директора  
по учебно - производственной работе  
 Н.Ф. Борзенко  
« 29 » 04 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов

Тюмень 2020

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 среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.04 Монтаж и техническое обслуживание судовых машин и механизмов утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2013 г. N 466

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных

и естественнонаучных дисциплин

протокол № 8 от «22»      апреля      2020г.

Председатель ПЦК  /Валишина Р.Г./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

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

## СОДЕРЖАНИЕ

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

## 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 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 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

### 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	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	360
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	180
в том числе	
практические занятия	180
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	180
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		Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формируванию которых способствует элемент программы
Наименование разделов и тем	Введение			
		<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР № 1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося</p>	2 2	ОК 02. ОК 03
		<p><b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b></p>	16	ОК 02
		<p><b>Тема 1.1.</b></p> <p>Бег на короткие и средние дистанции</p>	10	ОК 06
		<p>ПР № 2. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ПР № 3. Совершенствование техники бега с низкого старта</p> <p>ПР № 4. Совершенствование техники бега с высокого старта</p> <p>ПР № 5. Совершенствование прыжка в длину с места на дальность</p> <p>ПР № 6. Совершенствование прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, приземление)</p>	2 2 2 2 2	ОК 07 ОК 03
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.</p> <p>СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс</p> <p>СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс</p>	6 2 2 2	
		<p><b>Тема 1.2.</b></p> <p>Кроссовый и эстафетный бег</p>	6	ОК 02. ОК 06. ОК 07.
		<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР № 7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.</p> <p>ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).</p> <p>ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.</p>	2 2 2	
		<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР №4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>СР №5 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств</p> <p>СР № 6 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств</p>	6 2 2 2	
		<p><b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b></p>	14	
		<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР № 10. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.</p> <p>ПР № 11 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями</p> <p>ПР № 12 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад</p>	6 2 2 2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 07.

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          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          СР №12. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты реакции          СР №13. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации</p>	<p><b>14</b>          2          2          2          2          2          2          2</p>	
<p><b>Тема 2.2.</b>          Техника игры в защите</p>	<p><b>Практические занятия:</b>          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</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 14 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.          СР № 15. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса          СР № 16. Составление и выполнение упражнений для развития силовой выносливости          СР №17. Составление и выполнение упражнений для развития мышц туловища          СР № 18. Составление и выполнение упражнений для мышц рук          СР № 19. Составление и выполнение упражнений для мышц ног</p>	<p><b>8</b>          2          2          2          2</p> <p><b>12</b>          2          2          2          2          2          2          2</p>	<p>ОК 02.          ОК 06.          ОК 07.</p>
	<p><b>ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 32 ч. с.р.38ч</b></p>		
	<p><b>II СЕМЕСТР</b></p>		
<p><b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b></p>		<p><b>14</b></p>	
<p><b>Тема 3.1.</b>          Техника перемещений</p>	<p><b>Практические занятия</b>          ПР № 17. Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.          ПР № 18 Техника и тактика командных действий</p>	<p><b>4</b>          2          2</p>	<p>ОК 02.          ОК 03.          ОК 06.</p>
<p><b>Тема 3.2.</b>          Ловли и передачи мяча</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 20. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.          СР № 21. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение</p> <p><b>Практические занятия</b>          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</p>	<p><b>4</b>          2          2</p> <p><b>6</b>          2          2          2</p>	<p>ОК 02.          ОК .03</p>

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 22. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.          СР № 23. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.</p>	4 2 2	ОК 06 ОК 07
<p><b>Тема 3.3.</b>          Ведение мяча</p>	<p><b>Практические занятия</b>          ПР № 22. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);          ПР № 23. Совершенствование командной работы в тройках</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 24. Составление комплекса упражнений для развития координации.          СР № 25. Составление комплекса упражнений для развития силы и техники, его выполнение.          СР № 26. Составление комплекса упражнений для развития скорости и техники, его выполнение          СР № 27. Составление комплекса упражнений для развития выносливости и техники, его выполнение</p>	4 2 2	
<p><b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b></p> <p><b>Тема 4.1.</b>          Развитие силовых качеств</p>	<p><b>Практические занятия</b>          ПР № 24. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.          ПР № 25. Техника безопасности при занятиях на тренажёрах.          ПР № 26. Первая помощь при травмах.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 28. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение.          СР № 29. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и техники, его выполнение          СР № 30. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и быстроты реакции</p>	20 6 2 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ОК 3.
<p><b>Тема 4.2.</b>          Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой</p>	<p><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</p>	6 2 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7. ОК 3.
<p><b>Тема 4.3.</b>          Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.</p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 31. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции и техники, его выполнение.          СР № 32. Составление комплекса упражнений для развития силы.          СР № 33. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение          СР № 34. Выполнение самомассажа</p> <p><b>Практические занятия</b>          ПР № 30. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре          ПР № 31. Упражнения для мышц плечевого пояса.          ПР № 32. Упражнения на основные группы мышц</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 34. Составление комплекса упражнений на растяжку          СР № 35. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение</p>	8 2 2 2 2 6 2 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7.



Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия ПР № 33 1. Дифференцированный зачет	2	ОК 6
Итого за II семестр: 34ч., с.р. 32ч.			

### II год обучения

#### III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Коды компетенций, сформированию 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> 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	<b>12</b> 2 2 2 2 2 2	ОК 02. ОК 03. ОК 06.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 36 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней СР № 37 Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 38. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости. СР № 39 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> 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.	<b>6</b> 2 2 2	ОК 03. ОК 06. ОК 07. ОК 02
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №40. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР № 41. Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 42 Составление комплекса упражнений для развития силы СР № 43 Составление комплекса упражнений для развития ловкости быстроты реакции	<b>8</b> 2 2 2 2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>		<b>16</b>	ОК 02.
<b>Тема 2.1.</b> Практические занятия		<b>8</b>	

Техника игры в нападении	<p>ПР №43. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.</p> <p>ПР №44. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями</p> <p>ПР №45. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад</p> <p>ПР №46. Совершенствование нападающих ударов</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 03.</p> <p>ОК 07.</p> <p>ОК 06.</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 44. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости.</p> <p>СР № 45. Составление комплекса упражнений для развития координации.</p> <p>СР № 46 Составление комплекса упражнений для развития выносливости.</p> <p>СР № 47 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции</p> <p>СР № 48 Выполнение самомассажа</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Тема 2.2. Техника игры в защите	<p><b>Практические занятия:</b></p> <p>ПР №47. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.</p> <p>ПР №48. Совершенствование подач разными способами</p> <p>ПР №49. Совершенствование блокирование</p> <p>ПР №50. Совершенствование нападающих ударов</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 02.</p> <p>ОК 03.</p> <p>ОК 07.</p> <p>ОК 06</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 49. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.</p> <p>СР № 50. Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса.</p> <p>СР № 51. Составление комплекса упражнений для развития гибкости.</p> <p>СР № 52. Составление комплекса упражнений для развития быстроты</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР-34 ч. с.р.34ч</b>			
<b>IV СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>			
Тема 3.1. Техника перемещений	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР №51. Баскетбол – как вид спорта.</p> <p>ПР №52. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.</p> <p>ПР №53. Техника и тактика командных действий в игре</p> <p>ПР №54. Учебная игра по правилам</p>	<p>20</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 02.</p> <p>ОК 03.</p> <p>ОК 07.</p> <p>ОК 06</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 53. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p> <p>СР № 54. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.</p> <p>СР № 55. Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса.</p> <p>СР № 56. Составление комплекса упражнений для развития гибкости.</p> <p>СР № 57 Составление комплекса упражнений для развития быстроты</p>	<p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР №55. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола</p> <p>ПР №56. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).</p> <p>ПР №57. Штрафные броски</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 02.</p> <p>ОК 03.</p>

	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 58. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.          СР № 59. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки.          СР № 60. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции</p>	<p>6 2 2 2</p>	
<p><b>Тема 3.3.</b> Ведение мяча</p>	<p><b>Практические занятия</b>          ПР №58. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);          ПР №59. Командные действия          ПР №60. Техника и тактика нападения, защиты</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 61. Подбор подвижных игр и эстафет.          СР № 62. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.          СР № 63. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки</p>	<p>6 2 2 2</p>	<p>ОК 02. ОК 06.</p>
<p><b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b></p> <p><b>Тема 4.1.</b> Развитие силовых качеств</p>	<p><b>Практические занятия</b>          ПР № 61. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.          ПР № 62. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.          ПР № 63. Первая помощь при травмах.</p> <p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 64. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости          СР № 65. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.          СР № 66. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки</p>	<p>16 6 2 2 2</p>	<p>ОК 02. ОК 03. ОК 07.</p>
<p><b>Тема 4.2.</b> Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой</p>	<p><b>Практические занятия</b>          ПР № 64. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.          ПР № 65. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой          ПР № 66. Выполнение упражнений на мышцы ног          ПР № 67. Выполнение упражнений на мышцы рук          ПР № 68. Выполнение упражнений на мышцы спины</p>	<p>10 2 2 2 2 2</p>	<p>ОК 02. ОК 03. ОК 06.</p>
<p><b>Тема 4.3</b></p>	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>          СР № 67. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.          СР № 68. Составление и выполнение упражнений для развития силы и выносливости          СР № 69. Составление и выполнение упражнений для развития быстроты и ловкости</p>	<p>6 2 2 2</p>	<p>ОК 6</p>

Контрольные нормативы	ПР № 69. Дифференцированный зачет	2	
	Итого за IV семестр: 38ч, с.р.34ч		

### III год обучения

#### V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся,	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
	<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>10</b>	
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	<b>ОК .03</b>
Кроссовый и эстафетный бег	ПР № 70 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 № 71 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2 2	ОК 02. ОК 06 ОК 07.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	СР №70. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.	2	
	СР №71. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
<b>Тема 1.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК 03.</b>
Силовая подготовка	ПР №72 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР №73 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР №74 Сдача контрольных нормативов	2 2 2	ОК 06 ОК 07.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>6</b>	
	СР №72. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости.	2	
	СР №73. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР № 74 Выполнение самомассажа	2	
	<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>	<b>10</b>	<b>ОК 03.</b>
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	<b>ОК .02</b>
Техника игры в нападении	ПР №75. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР №76 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР №77. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2 2	ОК 06 ОК 07.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	<b>4</b>	
	СР № 75. Составление комплекса упражнений для развития координации.	2	
	СР № 7 6. Составление комплекса упражнений для развития выносливости.	2	
	СР № 77 Составление комплекса упражнений для развития быстроты		
<b>Тема 2.2.</b>	<b>Практические занятия:</b>	<b>4</b>	
Техника игры в	ПР №78 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	ОК 02.

защите	ПР №79.Совершенствование подач разными способами	2	ОК .03
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	СР № 78. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	6	
	СР № 79. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	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>Тема 3.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>12</b>	
Техника перемещений	ПР №80.Баскетбол – как вид спорта.	6	ОК 02.
	ПР №81Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	ОК 03.
	ПР №82 Техника и тактика командных действий	2	ОК 06.
		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	СР № 80 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	4	
	СР № 81. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
		2	
<b>Тема 3.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>6</b>	ОК 02.
Ловли и передачи мяча	ПР № 83.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	ОК .03
	ПР № 84.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	ПР № 85Штрафные броски	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	СР № 82. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.	6	
	СР № 83 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР № 84 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на основные группы мышц	2	
		2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>			
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	ОК 03.
Развитие силовых качеств	ПР № 86.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах	2	ОК 06.
		2	ОК 07.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	СР № 85. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение.	6	
	СР № 86. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и техники, его выполнение	2	
	СР № 87 Выполнение самомассажа	2	
		2	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	ОК 03.
Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	ПР №87.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой. Гантельная гимнастика	2	ОК06.
		2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
		4	

	СР № 88 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции и техники, его выполнение. СР № 89. Составление комплекса упражнений для развития силы.	2 2	
<b>Тема 4.3.</b>	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 03.
Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	ПР № 88. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре	2	ОК 06.
	ПР № 89. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	ОК 07.
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	2	
	СР № 90. Составление комплекса упражнений на растяжку	2	
<b>Тема 4.4</b>	<b>Практические занятия</b>	2	ОК 06
Контрольные нормативы	ПР № 90. Дифференцированный зачет		
	<b>Итого за VI семестр: 22ч., с.р. 22ч.</b>		
	Обязательная нагрузка	180	
	Самостоятельная работа	180	
	<b>Всего</b>	<b>360</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 прессы;
- 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:**

- 1 <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>
- 2 Интернет-ресурсы [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
- 3 [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

#### 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
<p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Практические занятия №1-90 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью</p>
<p>- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>Практические занятия № 1-90 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО.</p>	<p>Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.</p>
<p>основы здорового образа жизни.</p>	<p>Выполнение самостоятельных работ</p>	<p>Знает состояние своего здоровья, умеет составить</p>



	№1-90 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями
--	--	---

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.	Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности	Приобретает навыки судейства Владет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий. Ведет самоконтроль нагрузки. Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.

<p>ОК 7 . Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий</p>	<p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы.</p>	<p>Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей.</p>
--	--	--