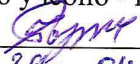


Государственное автономное профессиональное  
образовательное учреждение Тюменской области  
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»  
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

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) 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г. N 444.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных 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	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

## 1. 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 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)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе	
практические занятия	156
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	156
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля – 2, 4, 6

## 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 предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций, которыми обеспечивается освоение программы
<b>Введение</b>	<b>Практические занятия</b> ПР№1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2 2	ОК 07. ОК 02.
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Бег на короткие и средние дистанции	<b>Практические занятия</b> ПР№2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР№3. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР№4. Совершенствование техники бега с высокого старта	12 6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	6 2 2 2	
	<b>Практические занятия</b> ПР№ 5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР№6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№7 Сдача контрольных нормативов.	6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №5 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств СР№ 6 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств	6 2 2 2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> ПР№8. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№ 9. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№10. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	10 6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 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</p>	6 2 2 2	ОК 06
Тема 2.2. Техника игры в защите	<p><b>Практические занятия:</b>  ПР№11. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.  ПР№12. Совершенствование подачи разными способами</p>	4 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  СР № 10 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.  СР № 11. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса  СР № 12. Составление и выполнение упражнений для развития силовой выносливости</p>	6 2 2 2	
<b>II СЕМЕСТР</b>			
<b>ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 24 ч. с.р.24ч</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>			
Тема 3.1. Техника перемещений	<p><b>Практические занятия</b>  ПР№13. Баскетбол – как вид спорта.  ПР№14. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.</p>	12 4 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  СР № 13 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.  СР № 14. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса</p>	4 2 2	
Тема 3.2. Ловля и передачи мяча	<p><b>Практические занятия</b>  ПР№15. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола  ПР№16. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).</p>	4 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>  СР №15. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.  СР №16 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств  СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.</p>	6 2 2 2	
Тема 3.3.	<b>Практические занятия</b>	4	ОК 02.

Ведение мяча	<p>ПР№17.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);</p> <p>ПР№18. Командные действия</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№ 18. Подбор подвижных игр и эстафет.</p> <p>СР № 19. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>			
<b>Тема 4.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>10</b>	<b>ОК 02.</b>
Развитие силовых качеств	ПР№19. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	6	ОК 03
	ПР№20. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	ОК 07
	ПР№ 21. Первая помощь при травмах.	2	ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся:		
	СР №20. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости	6	
	СР № 21. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс	2	
	СР № 22. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	2	
	СР № 22. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	2	
<b>Тема 4.2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>4</b>	
Развитие силовой выносливости.	ПР№22. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР№23. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		
	СР № 23. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	4	
	СР № 24. Составление и выполнение упражнений на растяжку.	2	
	СР № 24. Составление и выполнение упражнений на растяжку.	2	
<b>Тема 4.3</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>2</b>	<b>ОК 6</b>
Контрольные нормативы	ПР№24. Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Итого за II семестр: 24ч, с.р.24ч</b>		

### II год обучения

<b>III семестр</b>			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>		<b>14</b>	<b>ОК 02.</b>
<b>Тема 1.1.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>8</b>	



Бег на короткие и средние дистанции	ПР№25. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 03 ОК 07 ОК 06
	ПР№26. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	ПР№27. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
	ПР№28. Совершенствование прыжка в длину с места	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	СР № 25. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней	6	
	СР №26. Составление комплекса упражнений для развития координации.	2	
	СР №27. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости.	2	
<b>Тема 1.2.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b>	6	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	ПР№ 29. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	ПР№ 30 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПР№ 31. Сдача контрольных нормативов.	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	СР №28. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	6	
	СР № 29 Составление комплекса упражнений для развития силы	2	
	СР № 30 Составление комплекса упражнений для развития ловкости быстроты реакции	2	
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b>	10	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	ПР№ 32. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	6	
	ПР№ 33. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР№ 34. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад	2	
<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>			
	СР № 31 Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости.	6	
	СР №32. Составление комплекса упражнений для развития координации.	2	
	СР № 33 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	2	
<b>Тема 2.2.</b> Техника игры в защите	<b>Практические занятия:</b>	4	
	ПР№ 35 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР№ 36. Совершенствование подачи разными способами	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	6	
	СР № 34. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
	СР № 35. Составление комплекса упражнений для развития гибкости.	2	
	СР № 36 Составление комплекса упражнений для развития быстроты	2	
<b>ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР: 24 ч. с.р. 24ч</b>			
<b>IV СЕМЕСТР</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>			
<b>Тема 3.1.</b> Техника	<b>Практические занятия</b>	14	
	ПР№37. Баскетбол – как вид спорта.	6	
		2	

перемещений	ПР №38. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №39. Техника и тактика командных действий в игре	2	
		2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 37. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 38. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	4	
		2	
Тема 3.3. Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПР № 40. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР № 41. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
		2	
Тема 3.3. Ведение мяча	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 39. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 40. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки. СР № 41. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	6	
		2	
Тема 3.3. Ведение мяча	<b>Практические занятия</b> ПР № 42. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР № 43. Командные действия	4	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
		2	
Тема 3.3. Ведение мяча	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 42. Подбор подвижных игр и эстафет. СР № 43. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	4	
		2	
Тема 3.3. Ведение мяча	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 42. Подбор подвижных игр и эстафет. СР № 43. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	2	
		2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>		10	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	<b>Практические занятия</b> ПР № 44. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР № 45. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР № 46. Первая помощь при травмах.	6	
		2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 44. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости СР № 45. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 46. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки	6	
		2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Практические занятия</b> ПР № 47. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 48. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	4	
		2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 47. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
		2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР № 47. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	6	
		2	

	СР № 48. Составление и выполнение упражнений для развития силы и выносливости СР № 49. Выполнение самомассажа	2 2	
<b>Тема 4.3</b> Контрольные нормативы	<b>Практические занятия</b> ПР№ 49. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 6
<b>Итого за IV семестр: 26ч, с.р.26ч</b>			

### III год обучения

#### V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>			
<b>Тема 1.1.</b> Кроссовый и эстафетный бег	<b>Практические занятия</b> ПР№ 50. 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№ 51. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№ 52. Сдача контрольных нормативов. <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №50. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР. №51. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	12 6 2 2 2 4 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
<b>Тема 1.2.</b> Силовая подготовка	<b>Практические занятия</b> ПР№53. Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР№54. Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР№55. Сдача контрольных нормативов <b>Самостоятельная работа обучающихся:</b> СР №52. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости. СР №53. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №54. Выполнение самомассажа	6 2 2 2 6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
<b>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</b>			
<b>Тема 2.1.</b> Техника игры в нападении	<b>Практические занятия</b> ПР№56. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№57. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№58. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	12 6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06

Тема 2.2. Техника игры в защите	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>		6 2 2 2
	СР № 55. Составление комплекса упражнений для развития координации.		
	СР № 56. Составление комплекса упражнений для развития выносливости.		
	СР № 57 Составление комплекса упражнений для развития быстроты		
	<b>Практические занятия:</b>		
Техника игры в защите	ПР№59.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	6	
	ПР№60Совершенствование подач разными способами	2	
	ПР№61 Сдача контрольных нормативов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	8	
	СР №58. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 59. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 60. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
	СР № 61. Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса	2	
<b>Итого за V семестр 24ч. с.р.24ч.</b>			
<b>VI семестр</b>			
<b>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</b>			
Тема 3.1. Техника перемещений	<b>Практические занятия</b>		16
	ПР№ 62.Баскетбол – как вид спорта.	6	
	ПР№ 63.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР№ 64 Техника и тактика командных действий	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	4	
	СР № 62. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 63. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	<b>Практические занятия</b>		6
	ПР№65.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР№66.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	ПР№67. Штрафные броски	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	4	
	СР № 64. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.	2	
	СР №65 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	<b>Практические занятия</b>		4
	ПР№68.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР№69.Совершенствование командной работы в тройках	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся:</b>	6	
	СР № 66 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 67 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 68. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
<b>Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА</b>			
Тема 4.1. Практические занятия	<b>Практические занятия</b>		18
			6
<b>ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06</b>			

Развитие силовых качеств	<p>ПР№ 70. Аглетическая гимнастика – как вид спорта.</p> <p>ПР№71. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.</p> <p>ПР№72. Первая помощь при травмах.</p>	2 2 2	ОК 03 ОК 07 ОК 06
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 69. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение.</p> <p>СР № 70. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и техники, его выполнение</p> <p>СР № 71. Выполнение танцевального комплекса</p>	6 2 2 2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР№73. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.</p> <p>ПР№74. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой</p> <p>ПР№75. Гантельная гимнастика</p>	6 2 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР №72. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции и техники, его выполнение.</p> <p>СР № 73. Составление комплекса упражнений для развития силы.</p> <p>СР № 74. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение</p> <p>СР № 75. Выполнение танцевального комплекса</p>	8 2 2 2 2	
	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР№76. Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре</p> <p>ПР№77. Упражнения для мышц плечевого пояса.</p>	4 2 2	ОК 02. ОК 03 ОК 07 ОК 06
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся:</b></p> <p>СР № 76. Составление комплекса упражнений на растяжку</p> <p>СР № 77. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение</p> <p>СР № 78. Выполнение самомассажа</p>	6 2 2 2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	<p><b>Практические занятия</b></p> <p>ПР№78. Сдача контрольных нормативов</p>	2	ОК06
Тема 4.4 Контрольные нормативы	<p><b>Итого за VI семестр: 34ч., с.р. 34ч.</b></p>		
	Обязательная нагрузка	156	
	Самостоятельная работа	156	
	<b>Всего</b>	<b>312</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.

#### 3.2.1 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.

#### 3.2.2 Дополнительные источники:

1. 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.
2. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

#### 3.2.3 Интернет – ресурсы:

1. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
2. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан.
3. Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>,
4. Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/>,
5. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. .

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

7. Интернет-ресурсы [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

8. [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.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия №1-78 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	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
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия № 1-78 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО.	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.
основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ №1-78 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями

**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
<b>ОК 2</b> 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.
<b>ОК 3</b> .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 Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности
<b>ОК 6</b> . Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством,	Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного	Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи



потребителями.	взаимодействия и ролей участников.	выполненной в коллективе. Участвует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.
<p><b>ОК 7</b> . Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за 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>