


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
« 20 » 04 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка)

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованного Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», а также Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 865 02.08.2013 г.

Рассмотрен на заседании ЦК гуманитарных

и естественнонаучных дисциплин

и рекомендован к утверждению

Председатель ЦК  Р.Г.Валишина

Протокол № _____

от « 22 » 07 2020 г.

Организация-разработчик: ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

Разработчик:

Акобян Т.М., преподаватель ГАПОУ ТО «Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса».

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации программы дисциплины	16
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	17

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка).

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 26.02.03 Судовождение (углубленная подготовка).

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1 – ОК 7

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 1	- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
ОК 2	- 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;	
ОК 3	- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	
ОК 4	- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;	
ОК 5	- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	
ОК 6	- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	
ОК 7	- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	
	- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	
	- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, – потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
	- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	
	- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	
	- готовность к служению Отечеству, его защите	
	- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учеб-	

	<p>ные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение 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; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, — поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых — видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). 	
--	---	--

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями

Код	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
<i>ОК 2.</i>	<i>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</i>
ОК 3	Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях
ОК 4	Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работает в команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями
ОК 7	Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, анализировать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.
ОК 8.	Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации
ОК 9.	Ориентируется в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности.
<i>ОК 10</i>	. Владеет письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	416
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	208
лабораторные занятия	-
практические занятия	208
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	<i>не предусмотрена</i>
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	208
Промежуточная аттестация в форме дифференцированный зачет	

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Код компетенции
Введение	Практические занятия 1.Тренировки к технике безопасности при занятиях легкой атлетикой 2.Основы здорового образа жизни обучающегося	2 2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		8	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия 1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. 2.Совершенствование техники бега с низкого старта 3. Закрепление техники бега с низкого старта	3 1 2	ОК.01-ОК.07 ОК.01-ОК.07
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс беговых упражнений 2. Составить комплекс специально - беговых упражнений Практические занятия 1.Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. Варианты: передача, эстафетной палочки снизу; передача эстафетной палочки сверху	3 2 1 2 2	ОК.01-ОК.07
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Техника передачи эстафетной палочки» Практические занятия 1.Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. Сдача контрольных нормативов Самостоятельная работа 1.Выполнить упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»), подтягивание)	2 2 2 2	ОК.01-ОК.07
Тема 1.4. Прыжок в длину с места	Практические занятия 1.Совершенствование разбега, толчка, полета и приземления Самостоятельная работа	2 2	ОК.01-ОК.07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Код компетенции
	1.Выполнить упражнения: перекаты с пятки на носок, прыжок с продвижением вперед на одной и двух ногах	2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, ВОЛЕЙБОЛ.		12	ОК.01-ОК.07
Тема 2.1.	Практические занятия	5	
Техника игры в нападении	1.Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. 2.Закрепление технике стойкам и перемещениям 3.Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	1 2 2	ОК.01-ОК.07 ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа	5	
	1. Выполнить комплекс упражнений на отжимание и подтягивание 2.Составить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры	2 3	
Тема 2.2.	Практические занятия:	4	
Техника игры в защите	1.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях 2.Упражнения по технике для закрепления стойкам и перемещениям	2 2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа	4	
	1.Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры 2.Выполнить комплекс упражнений для развития прыгучести, упражнений для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры	2 2	
Тема 2.3.	Практические занятия	3	
Учебно-тренировочная игра	1.Упражнения по технике и тактике. Командные тактические действия в нападении. 2.Тактические действия в защите. Подвижные игры и эстафеты. Сдача контрольных нормативов	1 2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа	4	
	1.Подбор материала по правилам игры в волейбол и его применение	4	
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		7	
Тема 3.1.	Практические занятия	2	
Техника перемещений	1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	1	ОК.01-ОК.07

Наименование раздела и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотренны)	Объем часов	Код компетенции
	2.Совершенствование технических и тактических приемов в баскетболе: стойки, перемещениям и остановкам; бег, остановка в два шага, остановка прыжком; перемещение в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево; повороты: вперед, назад	1	
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений стойкам, перемещениям и остановкам; бег, повернувшись лицом и спиной вперед, бег приставными шагами, бег с изменением направления	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия 1. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола и ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений на технику по сериям: отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия 1.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями.	2	
Тема 3.4. Бросок мяча	Практические занятия 1.Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места. Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке. Сдача контрольных нормативов	1	
	Самостоятельная работа 1. Выполнение упражнений на технику по сериям: выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями	1	ОК.01-ОК.07
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	
Тема4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия 1.Атлетическа гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах. 2.Техника безопасности. Упражнения с гантелями, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание, упражнения для брюшного пресса)	3 1 2	
			ОК.01-ОК.07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Код компетенции
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Самостоятельная работа 1.Отжимание из различных исходных положений по сериям (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	3	
	Практические занятия 1.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге 2.Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	3 2 1	ОК.01-ОК.07
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений с отягощениями, 2.Выполнение приседаний, отжиманий, прыжков через скакалку	4 2 2	
	Практические занятия 1.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре, упражнения для мышц плечевого пояса	2 2	ОК.01-ОК.07
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс упражнений на силу	2	
	Практические занятия 1.Закрепление техники подъёма гири подлинному циклу, жима штанги лёжа, упражнения для пресса на тренажёре (поднимание ног в угол), подтягивания, отжимания	2 2	ОК.01-ОК.07
Раздел 5. ГИМНАСТИКА	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на силу	2	
	Практические занятия	12	
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Практические занятия 1.Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах 2. Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад 3.Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекач назад – вперёд.	4 1 2 1	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс упражнений на растягивание 2. Составить комплекс упражнений на растягивание	4 2 2	
	Практические занятия	2	ОК.01-ОК.07

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Код компетенции
Упражнения в равновесии	1.Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом)	2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на растягивание	2	
Тема 5.3. Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты	Практические занятия	4	ОК.01-ОК.07
	1.Совершенствование упражнений в лазании, прыжки через короткую скакалку, перевороты лёжа	2	
	2.Прохождение полосы препятствий на технику	2	
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на растягивание 2.Выполнить упражнения с обручем, прыжки через скамейку, напрыгивание на ступеньки	4 2 2	
Тема 5.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	
	1.Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, упражнения акробатики (зачётная комбинация), сгибание рук в упоре на скамейке.	2	ОК.01-ОК.07
Самостоятельная работа	1.Отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	2	ОК.01-ОК.07
Раздел 6. ФУТЗАЛ			
Тема 6.1. Передачи и остановки мяча	Практические занятия	7	
	1.Футзал – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	3	
	2.Совершенствование продольных и диагональных передач	1	
	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнения: набивание мяча на ногу	2	
Тема 6.2. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия	3	
	1.Совершенствование ловли мяча, катящегося снизу	2	ОК.01-ОК.07
Самостоятельная работа	1. Выполнение упражнения: набивание мяча на ногу	2	
	Практические занятия	2	
Тема 6.3. Игра вратаря и удары по воротам	1.Технические приемы: открывание, отвлечение соперника. Сдача контрольных нормативов	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	Объем часов	Код компетенции
	Самостоятельная работа 1.Общеразвивающие упражнения	2	
	III год обучения		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрена)	Объем часов	Уровень освоения
	3–4 семестр		
Введение	Практические занятия 1. Легкая атлетика - как вид спорта.	2	
		2	
		18	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Тема 1.1.	Практические занятия	10	
Бег на короткие и средние дистанции	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК.01- ОК.07
	2. Закрепление техники бега с низкого старта	2	
	3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	
	4. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	ОК.01- ОК.07
	5. Закрепление техники бега с высокого старта	2	
Тема 1.2.	Практические занятия	8	
Кроссовый и эстафетный бег		2	
	1. Передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.		ОК.01-

	<p>2. Передача эстафетной палочки снизу (сверху).</p> <p>3. Сдача контрольных нормативов.</p> <p>4. Сдача нормативов ГТО</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК.07</p>
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ			
Тема 3.1.	Практические занятия	4	
Техника перемещений	<p>1. Баскетбол – как вид спорта.</p> <p>2. Техника безопасности при занятиях баскетболом.</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК.01-</p> <p>ОК.07</p>
Тема 3.2.	Практические занятия	4	
Ловля и передачи мяча	<p>1. Совершенствование техники перемещений</p> <p>2. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК.01-</p> <p>ОК.07</p>
Тема 3.3.	Практические занятия	4	
Ведение мяча	<p>1. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);</p> <p>2. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК.01-</p> <p>ОК.07</p>
Тема 3.4.	Практические занятия	10	
Бросок мяча	<p>1. Закрепление техники броска двумя руками от груди с места;</p> <p>2. Закрепление техники прыжка с мячом</p> <p>3. Совершенствование броска из 3х очковой зоны</p> <p>4. Совершенствование броска со штрафной точки</p> <p>5. Сдача контрольных нормативов</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК.01-</p> <p>ОК.07</p>

	Самостоятельная работа Реферат «Лёгкая атлетика как вид спорта»	10	ОК.01- ОК.07
	Самостоятельная работа Реферат с презентацией «Развитие лёгкой атлетики в России»	10	
	Самостоятельная работа Реферат «баскетбол как вид спорта»	18	
	Самостоятельная работа «Развитие баскетбола в России»	10	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1.	Практические занятия	4	
Развитие силовых качеств	1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2	ОК.01- ОК.07
	2.Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
Тема 4.4	Практические занятия	2	
Контрольные нормативы	1.Дифференцированный зачет		ОК.01- ОК.07
	Итого обязательная аудиторная нагрузка 58 часов (3-4 сем)		
	Самостоятельная работа 58 часов		

	<p>Практические занятия:</p> <p>1.Закрепление техники приёма мяча после подачи. Блокирование. Подвижные игры.</p> <p>2.Командные тактические действия. Правила игры в волейбол. Судейство. Сдача контрольных нормативов</p>	4	ОК.01-ОК.07
<p>Тема 2.2. Техника игры в защите</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Подготовить материал по правилам судейства</p> <p>2.Выполнить материал по правилам судейства</p>	4 2 2	
<p>Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.</p> <p>2.Закрепление ловли и передачи мяча при встречном движении, ловля и передача мяча в движении, ловля и дальняя передача мяча (одной рукой)</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Упражнения с мячом: мяч на кончике пальцев, двусторонняя ловля, перебрасывание мяча кончиками пальцев; пропеллер, повороты, «поймай сзади».</p>	12 2 1	ОК.01-ОК.07
<p>Тема 3.1. Ловля и передача мяча</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой). Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с последующей остановкой.</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий»</p>	3 2 2	ОК.01-ОК.07
<p>Тема 3.2. Ведение мяча</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1.Совершенствование техники броска двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху.</p> <p>2.Закрепление техники броска мяча в движении после ведения сверху одной рукой. Бросок мяча в движении после ведения и ловли мяча. Штрафной бросок. Бросок в прыжке с места, после ведения. Сдача контрольных нормативов</p>	4 2 2	ОК.01-ОК.07
<p>Тема 3.3. Бросок мяча</p>	<p>Самостоятельная работа</p> <p>1.Составить комплекс упражнений на выносливость</p> <p>2. Составить комплекс упражнений на выносливость</p>	4 2 2	
<p>Тема 3.4. Техника овладения мячом</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1.Закрепление накрывания мяча при броске (спереди, с боку), вырывания мяча рывком на себя с одновременным поворотом туловища спиной к противнику, подбор мяча (отсекание) защитные действия в игре 1х1,2х2</p> <p>Самостоятельная работа</p> <p>1. Выполнить комплекс упражнений на выносливость</p>	2 2	ОК.01-ОК.07
<p>Тема 3.5. Техника нападения и техника защиты</p>	<p>Практические занятия</p> <p>1.Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва. Командные действия: организация командных действий против быстрого прорыва; личная система</p>	2 2	

	защиты. Сдача контрольных нормативов		
	Самостоятельная работа		2
	1. Выполнить комплекс упражнений на выносливость		12
			ОК.01-ОК.07
Раздел 4. ФУТЗАЛ			
	Практические занятия		6
	1. Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.		1
	2. Технические упражнения при угловом ударе		1
	3. Вбрасывание мяча		2
	4. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью). Сдача контрольных нормативов		2
Тема 4.1. Передачи и остановки мяча	Самостоятельная работа		6
	1. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола		3
	2. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола		3
	Практические занятия		2
	1. Закрепление ловли мяча, катящегося сверху		2
Тема 4.2. Игра вратаря и удары по воротам	Самостоятельная работа		4
	1. Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола		2
	2. Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола		2
	Практические занятия		4
	1. Открывание, отвлечение соперника		2
	2. Закрепление упражнений: быстрое нападение, закрывание, перехват, отбор мяча. Сдача контрольных нормативов		2
Тема 4.3. Игра вратаря и удары по воротам	Самостоятельная работа		4
	1. Общая физическая подготовка		2
	2. Общая физическая подготовка		2
	Практические занятия		2
	1. Приседания, упражнения на укрепление брюшного пресса и спины, подтягивание (отжимание). Сдача контрольных нормативов		2
	Самостоятельная работа		2
	1. Составить и выполнить комплекс общеразвивающих упражнений		2
	V год обучения		
Раздел 1. Легкая атлетика			8
Раздел 1.	Практические занятия		2
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	1. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		1
	2. Закрепление техники бега с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе		1
			ОК.01-ОК.07

	Самостоятельная работа 1.Выполнение общеразвивающих упражнений	2 2	ОК.01-ОК.07
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия		
	1.Совершенствование техники передачи и приёма эстафетной палочки правой и левой рукой в 20-метровой зоне передачи. Эстафетный бег по прямой, на повороте	2 2	ОК.01-ОК.07
Тема 1.3. Силовая подготовка (подтягивание, отжимание, поднимание туловища из положения лёжа руки за головой)	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Технические приемы эстафетного бега»	2	
	Практические занятия 1.Закрепление упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди,	2 2	ОК.01-ОК.07
Тема 1.4. Прыжок в длину с места	Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для прессы, лёжа на полу («велосипед», «ножницы», подтягивание.	2	
	Практические занятия 1.Совершенствование техники прыжка с продвижением вперёд на одной и двух ногах. Сдача контрольных нормативов	2 2	ОК.01-ОК.07
Раздел 4. ФУТЗАЛ	Самостоятельная работа 1. Подобрать материал по теме: «Технические приемы эстафетного бега»	2	
Тема 4.1. Передачи и остановки мяча	Практические занятия	21	ОК.01-ОК.07
	1.Футбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Правила игры.	7	
Тема 4.2. Игра вратаря и удары по воротам	2.Технические упражнения при угловом ударе	1	
	3.Вбрасывание мяча	1	
	4.Остановка мяча (внутренней стороной стопы, грудью). Сдача контрольных нормативов	2 3	
	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола 2. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола 3. Составить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	7 3 2 2	ОК.01-ОК.07
Тема 4.3. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия 1. Закрепление ловли мяча, катящегося сверху 2.Техника ударов по подброшенному мячу, по не подброшенному мячу	4 2 2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа 1.Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола 2.Выполнить комплекс беговых упражнений для мини-футбола	4 2 2	
Тема 4.3. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия 1.Открытие, отвлечение соперника 2.Закрепление упражнений: быстрое нападение, закрывание, перехват, отбор мяча. 3.Сдача контрольных нормативов	6 2 2 2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа	6	

	1.Общая физическая подготовка 2.Общая физическая подготовка	3 3	
Тема 4.4. Игра вратаря и удары по воротам	Практические занятия 1.Совершенствование упражнений: быстрое нападение, закрывание, перехват, отбор мяча. 2.Сдача контрольных нормативов	4 2 2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа 1. Составить сообщение по теме: «Технические приемы ловли мяча вратарем»	4	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		25	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия 1.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах. 2. Упражнения для мышц грудной клетки и мышц бедра внутренних и наружных	5 1 4	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа 1.Отжимание из различных исходных положений по сериям (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу)	3	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия 1. Упражнения для всех мышц ног 2. Упражнения для всех мышц тела Самостоятельная работа 1.Выполнение упражнений с отягощениями, 2.Выполнение приседаний, отжиманий, прыжков через скакалку	4 2 2 4 2 2	ОК.01-ОК.07
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия 1.Упражнения для задней поверхности плеча 2.Упражнения для всех мышц рук 3..Упражнения для брюшного пресса, мышц плечевого пояса, мышц бёдер и стибание ног на тренажёре	6 2 2 2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа 1.Составить комплекс упражнений на силу	2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия 1.Становая тяга, упражнения на гибкость, растяжка, упражнения на беговой дорожке, на велоэргометре 2.Подъём штанги на бицепс, приседание со штангой. 3.Жим в упоре на тренажёре, поднятие ног в угол. 4.Подъём гири 16кг., по длинному и короткому циклу. 5.Контрольные нормативы по атлетической гимнастике	10 2 2 2 2 2	ОК.01-ОК.07
	Самостоятельная работа 1. Выполнить комплекс упражнений на силу	4	
	Обязательная учебная нагрузка: Самостоятельная учебная нагрузка	208 208	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

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. Физическая культура : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / Н.В. Решетников ; Ю.Л. Кислицин ; Р.Л. Палтиевиц .- 13 изд. исправ. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 176 с.
2. 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:

1. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебное пособие для студенто средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников. - 9-е. – М.: ИД «Академия», 2009.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», 2013-2018гг.

Интернет – ресурсы:

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа:;
2. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа: www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm;
3. Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;
4. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: www.know.su/link_8537_21.html;

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 (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Уметь:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практические занятия, выполнение учебных нормативов; контрольные игры; зачет (2, 4 и 6 семестр)
Знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	устный опрос; зачет (2, 4 и 6 семестр)

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

Результаты обучения (развитие профессиональных и общих компетенций)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	<ul style="list-style-type: none"> – планирует свою деятельность по достижению цели – представляет конечный результат деятельности в полном объеме – планирует предстоящую деятельность – обосновывает выбор типовых методов и способов выполнения плана – умеет проводить рефлексию (оценивать и анализировать результат) – анализирует и корректирует результаты собственной работы 	<ul style="list-style-type: none"> – оценивание практических заданий – оценка результатов деятельности обучающихся при выполнении внеаудиторной работы, при промежуточной аттестации, написании информационных сообщений.
ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> – демонстрирует способности принимать решения в стандартных и нестандартных профессиональных ситуациях и нести за них ответственность – определяет проблемы в профессионально-ориентированных ситуациях, – излагает способы и варианты решения проблемы, оценку ожидаемого результата, – планирует поведение в профессионально ориентированных проблемных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка результатов деятельности обучающихся в ходе выполнения внеаудиторной самостоятельной работы,
ОК 6. Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руко-	<ul style="list-style-type: none"> – использует особенности личности для групповой работы; – высказывает свою точку зре- 	<ul style="list-style-type: none"> – текущее наблюдение при выполнении индивидуальных заданий

<p>водством, потребителями.</p>	<p>ния на поставленную проблему;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределяет роли ответственности за результат выполненной работы, - осуществляет контроль за выполненной группой работой и вносит коррективы - координирует свои действия с другими участниками общения, - способен контролировать свое поведение, эмоции и настроение, - умеет воздействовать на партнера общения. 	<ul style="list-style-type: none"> - текущий контроль в форме оценки результатов практических занятий. - промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета
<p>ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализирует и корректирует результаты групповой работы на занятии - дает оценку членам команды - проявляет чувство ответственности за работу подчиненных, за результат выполнения заданий. 	<ul style="list-style-type: none"> - экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях - -оценивание обучающихся в ходе выполнения групповой работы