

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

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

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

Тюмень 2023

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

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «19» апреля 2023 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчик: Плесовских Д.В.. – преподаватель ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

стр.

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

1. Общая характеристика программы дисциплины

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

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

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 4	Осуществлять поиск и использование информации необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством командой
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном языке

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	-Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Уметь составлять комплексы физических упражнений для	-Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - Знать основы здорового образа жизни -Знать и следить за состоянием своего здоровья; -Знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности; -Знать индивидуальную образовательную траекторию

	<p>восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. - Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<p>самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– Знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе	
практические занятия	168
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	168
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (2,4,6 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

I год обучения

I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия	2	ОК 01.
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	ОК 02.
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16	ОК 01.
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	10	ОК 02.
	ПР № 2. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 04.
	ПР № 3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ОК 06.
	ПР № 4. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
	ПР №5. Совершенствование прыжка в длину с разбега(разбег, толчок, приземление)	2	
	ПР №6. Бег на воспитание скорости (отрезки 30,60м)	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2		
СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс	2		
СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	2		
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6	ОК 04.
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	ОК 06.
	ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	ОК 07.
	ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.	2	ОК 09
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР № 4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
СР № 5 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств	2		
СР № 6 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств	2		
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	ОК 01.
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6	ОК 02.
	ПР №10. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 06.
	ПР №11. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	ОК 07.
	ПР №12. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	10	
	СР № 7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости.	2	

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

	СР № 22 Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 23. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18	ОК 2.
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия	6	ОК 6.
	ПР №24.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР №25.Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР №26.Первая помощь при травмах.	2 2 2	ОК 7. ОК 8.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 24. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение. СР №25 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики СР №26 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на мышцы туловища	6 2 2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	6	ОК 2.
	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	2 2 2	ОК 6. ОК 7. ОК 8.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 27 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции и техники, его выполнение. СР № 28. Составление комплекса упражнений для развития силы. СР № 29. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение СР № 30. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости	8 2 2 2 2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия	4	ОК 2.
	ПР № 30.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре ПР № 31. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2 2	ОК 6. ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 31. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 32. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	4 2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2	
	ПР № 32. Дифференцированный зачет		ОК 6
Итого за II семестр: 32ч., с.р. 32ч.			

II год обучения

III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых
-----------------------------	---	-------------	--

			способствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		18	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	12	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
	ПР №33. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР №34. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР №35. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР №36. Совершенствование прыжка в длину с места ПР №37 Совершенствование прыжка с места ПР №38. Совершенствование прыжка с разбега	2 2 2 2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	СР № 33 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней СР № 34 Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 35. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости. СР № 36 Составление комплекса упражнений для развития быстроты и ловкости	2 2 2 2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 09
	ПР № 39 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР № 40. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР № 41. Сдача контрольных нормативов.	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	СР №37. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №38. Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 39 Составление комплекса упражнений для развития силы СР № 40 Составление комплекса упражнений для развития ловкости быстроты реакции	2 2 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		14	
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6	ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06.
	ПР № 42. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР № 43. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР № 44. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад	2 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	СР № 41. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости. СР № 42. Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 43 Составление комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 44 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	2 2 2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	8	ОК 01. ОК 02.
	ПР №45. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР №46. Совершенствование подач разными способами	2 2	

	ПР №47.Совершенствование блокирование ПР №48.Совершенствование нападающих ударов	2 2	ОК 04.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 45 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 46 Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса. СР № 47. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. СР № 48 Составление комплекса упражнений для развития быстроты	8 2 2 2 2	ОК 06
ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР:32 ч. с.р.32ч			
IV СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		20	ОК 01.
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	8	ОК 02.
	ПР №49.Баскетбол – как вид спорта. ПР №50Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №51Техника и тактика командных действий в игре ПР №52чебная игра по правилам	2 2 2 2	ОК 04. ОК 06
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 49 Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.\ СР № 50 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 51 Составление комплекса упражнений для развития мышц брюшного пресса. СР № 52. Составление комплекса упражнений для развития гибкости. СР № 53 Составление комплекса упражнений для развития быстроты	10 2 2 2 2 2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	6	ОК 01.
	ПР №53.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №54.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР №55.Штрафные броски	2 2 2	ОК 02.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 54. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 55. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки. СР № 56. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	6 2 2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	6	ОК 01.
	ПР №56.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР №57Командные действия ПР №58.Техника и тактика нападения, защиты	2 2 2	ОК 06.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 57. Подбор подвижных игр и эстафет. СР № 58. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение. СР № 59. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки	6 2 2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		10	

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

III год обучения

V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		10	
Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	4 2 2	ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	ПР№ 65 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР №66 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).		
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 65. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР № 66 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.		
Тема 1.2.	Практические занятия	6	

Силовая подготовка	ПР №67 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР №68 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР №69 Сдача контрольных нормативов	2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 09.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №67. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости. СР №68. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №69. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений гантельной гимнастики	6 2 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 01.
Тема 2.1.	Практические занятия	6	ОК .02
Техника игры в нападении	ПР №70. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР №71. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР №72 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2 2 2	ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 70 Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 71. Составление комплекса упражнений для развития выносливости.	4 2 2	
Тема 2.2.	Практические занятия:	4	ОК 01.
Техника игры в защите	ПР № 73. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР № 74. Совершенствование подачи разными способами	2 2	ОК .02
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 72. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 73. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 74. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	6 2 2 2	
Итого за V семестр 20ч. с.р.20ч.			
VI семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		12	
Тема 3.1.	Практические занятия	6	ОК 01.
Техника перемещений	ПР №75. Баскетбол – как вид спорта. ПР №76. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР №77. Техника и тактика командных действий	2 2 2	ОК 02. ОК 04.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 75. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 76. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	4 2 2	
Тема 3.2.	Практические занятия	6	ОК 01.
Ловли и передачи мяча	ПР №77. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР №78. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой). ПР № 79 Штрафные броски	2 2 2	ОК .02

	Самостоятельная работа обучающихся: СР №13. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР №14 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		8	ОК 2.
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР №81.Атлетическая гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Первая помощь при травмах.	2 2	ОК 6. ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 80. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение. СР № 81. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и техники, его выполнение СР № 82. Составление комплекса упражнений для развития быстроты и техники, его выполнение	6 2 2 2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия ПР № 82.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР № 83. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой. Гантельная гимнастика	4 2 2	ОК 2. ОК 6. ОК 7.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 83. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 84. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	4 2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия ПР № 84.Дифференцированный зачет	2	ОК 6
Итого за VI семестр: 20ч., с.р. 20ч.			
Обязательная нагрузка		168	
Самостоятельная работа		168	
Всего		336	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации программы дисциплины предусмотрен спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 320 с.

Дополнительные источники:

2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
3. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

Интернет – ресурсы:

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

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

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

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<p>Знания</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;\</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p>Практические занятия № 1-7, №25-31, №50-55.</p> <p>- Оценивание техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>-Сдача контрольных нормативов (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на выносливость 1000 метров</p>	<p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>-Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах</p> <p>-Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p>
<p>Умения</p> <p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных</p>	<p>Практические занятия № 8-12,32-36,56-61;</p> <p>- Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу.</p> <p>- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.</p> <p>-Выполнение техники игровых элементов на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .</p> <p>- Сдача контрольных нормативов (передачи в парах, подачи на точность)</p> <p>Практические занятия № 13-19,37-43,62-69;</p> <p>- Выполнение техники игровых элементов в</p>	<p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p> <p>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).</p> <p>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>- Знать состояние своего</p>

показателей	<p>баскетболе на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>-Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .</p> <p>Практические занятия № 19-24 ,44-49,70-78;</p> <p>-Выполнение современных методик атлетической гимнастики.</p> <p>-Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Выполнение разных методик тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. -Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Освоение техники безопасности занятий</p> <p>-Сдача контрольных нормативов по разделу «Атлетическая гимнастика»</p>	<p>здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p> <p>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями..</p>
-------------	---	---

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

выполнения заданий.		
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы, появления чувства ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№20</p>