**Министерство образования Иркутской области**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
**«Ангарский политехнический техникум»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2019г.

**СОДЕРЖАНИЕ**


| | | |
|---|---|---|
| 1. | **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 2. | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
| 3. | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **20** |
| 4. | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **21** |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 18.02.09 «Переработка нефти и газа»

### 1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена.

Физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина для специальности 18.02.09 в объёме 344 часа.

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

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
|---|---|---|
| ОК 1, ОК 2, ОК 4, ОК 5 ОК 6, ОК 8. | Использовать физкультурно-оздоровительную для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения |

Общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
|---|---|
| **Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем** | 172 |
| ***Самостоятельная работа*** | 172 |
| **Объем образовательной программы** | 344 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы | 12 |
| практические занятия, в т.ч. лабораторные работы | 160 |
| курсовая работа (проект) | - |
| *Самостоятельная работа* | 172 |
| **Итоговая аттестация**<br>**3,5, 7 семестр – семестровый зачет**<br>**4, 6, 8 семестр - дифференцированный зачёт** | |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

**3 семестр**

| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Внеаудиторная самостоятельная работа | Кол-во часов | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Раздел 1. Теоретический** Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры | 2 | лекция | Л.3 стр. 4-14 | | | Л.3 стр. 21 Выполнить практическую свести результаты в таблицу | ОК 1 - 2 ОК 4, 6 |
| 2 | **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** Совершенствование технике бега на короткие дистанции | 2 | Учебно-тренировочное | Секундомер, беговая дорожка | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2 ОК 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | | Составить программу, заполнить таблицу | 8 | | ОК 2 ОК4 |
| 3 | Совершенствование бега на средние и длинные дистанции | 2 | Учебно-тренировочно | Секундомер, беговая дорожка | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2 ОК 8 |
| 4 | Совершенствование метания гранаты | 2 | Учебно-тренировочное | гранта 500г (700г) | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2 ОК 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 16 Стрельба из пневматической винтовки | | | | Освоить технику стрельбы | 8 | | ОК 2 ОК 4 |
| 5 | **Тема 2.2 Футбол** Передвижения, остановки, передачи, удары по мячу | 2 | Учебно-тренировочное | http://www.sportzone.ru/ | | | Подготовить сообщение: история футбола | ОК 2 ОК 6 ОК 8 |
| 6 | Удары по мячу различными сторонами стопы | 2 | Учебно-тренировочно | Футбольные мячи; ворота | | | закрепить изученную технику | ОК 6 ОК 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Элементы игры вратаря | 2 | Учебно-тренировочно | Футбольные мячи; ворота | | | Упражнения по ОФП | ОК 2<br>ОК 8 |
| 8 | Учебная игра по упрощённым правилам | 2 | Учебно-тренировочно е | свисток | | | закрепление техники изучаемых двигательных действий | ОК 6<br>ОК 8 |
| 9 | **Тема 2.6 Шахматы**<br>Основные правила шахмат | 2 | учебное | Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат | | | Выучить правила игры | ОК 2<br>ОК 4 |
| СР С | Самостоятельная работа № 15<br>Закрепление и совершенствование основных элементов ведения игры | | | | Решение шахматных упражнений | 8 | | ОК 2<br>ОК 4 |
| 10 | Изучение основ дебюта, миттельшпиля и эндшпиля | 2 | учебное | Компьютер, мультимедий ный проектор | | | Подготовить сообщение | ОК 2<br>ОК 4 |
| 11 | Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел | 2 | учебное | Магнитная доска для демонстраций | | | Найти информацию на chessrating.narod.ru | ОК 2<br>ОК 4 |
| 12 | Шахматные упражнения и тесты | 2 | учебное | Раздаточный материал | | | Выполнить упражнение | ОК 2<br>ОК 4 |
| 13 | **Тема 2.2 Баскетбол**<br>Совершенствование основных элементов ведения игры | 2 | Учебно-тренировочно е | Баскетбольны е корзины и мячи www.basket.ru | | | Выучить правила игры | ОК 2<br>ОК 6<br>ОК 8 |
| СР С | Самостоятельная работа № 5<br>Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции | | | | выполнить пробы, записать результат | 8 | | ОК 2<br>ОК 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Совершенствование техники защиты корзины вблизи | 2 | учебное | Баскетбольные корзины и мячи | | | Найти информацию на chessrating.narod.ru | ОК 2<br>ОК 6<br>ОК 8 |
| 15 | Совершенствование нападения против личной защиты | 2 | учебное | Баскетбольные корзины и мячи | | | Выполнить упражнение | ОК 6<br>ОК 8 |
| 16 | Взаимодействия при выбрасывании мяча из-за боковой линии | 2 | Учебное | Баскетбольные корзины и мячи | | | Упражнения по ОФП | ОК 6<br>ОК 8 |
| **ИТОГО** | | 32 | | | | 32 | | |

**4 семестр**

| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Внеаудиторная самостоятельная работа | Кол-во часов | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Тема 1.2** Социально-биологические основы физической культуры | 2 | лекция | Методическая разработка | | | Выполнить конспект | ОК 1 - 2<br>ОК 4, 6 |
| СРС | Самостоятельная работа № 1 Изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности | | | | Защита темы в приложении № 1 | 4 | | ОК 2<br>ОК 5, 8 |
| 2 | **Тема 2.2 Баскетбол** Контрольное тестирование по штрафным броскам | 2 | контрольное | Баскетбольные корзины и мячи | | | Подготовка к зачету | ОК 6<br>ОК8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 17 Тестовые задания | | | | Пройти тестирование по вариантам – приложение № 9 | 8 | | ОК 2<br>ОК 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | **Тема 2.5 Лыжная подготовка** Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | | | Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой» | ОК 2 ОК 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 14 Катание на лыжах и коньках в свободное время | | | | Прохождение дистанции до 5 км | 6 | | ОК 2 ОК 8 |
| 4 | **Тема 2.7 Военно – прикладная физическая подготовка** Материальная часть АК | 2 | Учебно-тренировочно | Стрелковый тир, МР512 | | | Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой | ОК. 1-2 ОК. , 8 |
| 5 | Контроль практических навыков по сборке и разборке АК | 2 | Учебно-тренировочно | Стрелковый тир, МР512 | | | Доклад «Правила прицеливания». | ОК. 1-2 ОК. , 8 |
| 6 | Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки | 2 | Учебно-тренировочно | Стрелковый тир, МР512 | | | Изучение правил соревнований по стрельбе | ОК. 1-2 ОК. , 8 |
| 7 | **Тема 2.2 Волейбол** Обучение одиночному и групповому блокированию | 2 | Учебно-тренировочно | www.volley.ru волейбольная сетка, мячи | | | Упражнения на растяжение | ОК 6 ОК 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 5 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции | | | | выполнить пробы, записать результат | 8 | | ОК 2 ОК 4 |
| 8 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу | 2 | Учебно-тренировочно | http://www.sportzone.ru/ свисток | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 6 ОК 8 |
| 9 | Совершенствование техники нападающего удара | 2 | Учебно-тренировочно | скакалки; скамейки | | | Упражнения по ОФП | ОК 6 ОК 8 |
| 10 | Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места | 2 | Контрольное | волейбольная сетка, мячи | | | Изучение правил игры по волейболу | ОК 2 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11 | **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика**<br>Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь | 2 | комплексное | тренажёры, планшет по технике исполнения | | | прыжки со скакалкой | ОК 2<br>ОК 4 |
| СРС | Самостоятельная работа 11<br>Методика корригирующей гимнастики для глаз | | | | Защита темы | 6 | | ОК 4<br>ОК 5 |
| 12 | Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги | 2 | комплексное | тренажеры | | | Сгибание-разгибание рук в упоре | ОК 4<br>ОК 5 |
| 13 | Упражнения с гантелями и штангой на руки, плечевой пояс и грудь | 2 | комплексное | штанга, гантели скакалки; | | | прыжки со скакалкой, приседания | ОК 2<br>ОК 8 |
| 14 | Упражнения с гантелями и штангой на спину, пресс, ноги | 2 | комплексное | наклонная скамья, скакалки; | | | Выполнить комплекс упражнений №7 | ОК 2<br>ОК 8 |
| 15 | **Тема 2.4 Гимнастика**<br>Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок) | 2 | Учебное | гимнастические маты | | | Упражнения по ОФП | ОК 2<br>ОК 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 13<br>Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия | | | | Подготовить конспект. Провести фрагмент занятия | 6 | | ОК 1 - 2<br>ОК 4-5 |
| 16 | Обучение акробатической комбинации; опорные прыжки | 2 | Учебно-тренировочное | канат, шведская стенка гимнастические маты | | | Выполнить комплекс упражнений №3 | ОК 2<br>ОК 8 |
| 17 | Прыжки в высоту различными способами | 2 | Учебно-тренировочное | стойки и планка для прыжков в высоту | | | Подготовка к зачёту | ОК 2<br>ОК 8 |
| 18 | Контрольные тесты: акробатическая комбинация | 2 | Контрольное | гимнастические маты | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2<br>ОК 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** Закрепление техники метания гранаты, бег 100 м. Контрольное тестирование: бег 500 м | 2 | Учебно-тренировочное | Прыжковая яма, рулетка; граната 500 г секундомер | | | Упражнения по ОФП | ОК 2 ОК 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 4 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | | | | Подготовить краткий конспект, сообщение, презентацию, реферат | 4 | | ОК 2 ОК 4 |
| 20 | Эстафетный бег | 2 | Учебно-тренировочно | эстафетные палочки | | | Подготовка к зачету | ОК 2,6.8 |
| 21 | Бег 3000 м. Дифференцированный зачет | 2 | Контрольное | | | | | |
| **ИТОГО** | | 42 | | | | 42 | | |

**5 семестр**

| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Внеаудиторная самостоятельная работа | Кол-во часов | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Тема 1.2** Социально-биологические основы физической культуры | 2 | лекция | Л.1 стр. 17-27 | | | Ответить на вопросы | ОК 1 - 2 ОК 4, 6 |
| 2 | **Тема 2.1 Лёгкая атлетика** Развитие скоростно-силовых способностей, 100 м | 2 | Учебно-тренировочное | секундомер | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2 ОК 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 6 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов | | | | Подготовить краткий конспект, сообщение, презентацию | 8 | | ОК 2 ОК4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений | | | | или реферат / на выбор студента | | | |
| 3 | Развитие прыгучести, 400 м | 2 | Учебно-тренировочное | рулетка, секундомер | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2<br>ОК 8 |
| 4 | Развитие выносливости, совершенствование техники метания | 2 | Учебно-тренировочное | гранта 500г (700г) | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2<br>ОК 8 |
| 5 | Совершенствование техники эстафетного бега | 2 | Учебно-тренировочное | Секундомер, эстафетные палочки | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2<br>ОК 4 |
| СР С | Самостоятельная работа № 16<br>Стрельба из пневматической винтовки | | | | Освоить технику стрельбы | 4 | | ОК 2<br>ОК 6<br>ОК 8 |
| 6 | **Тема 2.2 Футбол**<br>Совершенствование командных действий, техники игры в защите | 2 | Учебно-тренировочное | http://www.sportzone.ru/ | | | Подготовить сообщение: история футбола | ОК 6<br>ОК 8 |
| СР С | Самостоятельная работа № 9<br>Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы) | | | | Защита темы в приложении № 3 | 8 | | ОК 2<br>ОК 8 |
| 7 | Тактика свободного нападения | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные ворота, мячи, свисток | | | Выполнить комплекс упражнений №4 | ОК 6<br>ОК 8 |
| 8 | Остановка мяча грудью, двусторонняя игра | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные ворота, мячи, | | | планка | ОК 2<br>ОК 4 |
| 9 | Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные ворота, мячи, | | | Серия приседаний, прыжки со скакалкой | ОК 2<br>ОК 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 | контрольное | Футбольные ворота, мячи, | | | Подготовка к зачету | ОК 2<br>ОК 4 |
| 11 | **Тема 2.6 Шахматы**<br>Совершенствование основ миттельшпиля и эндшпиля | 2 | учебное | Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат | | | Выучить правила игры | ОК 2<br>ОК 4 |
| СРС | Самостоятельная работа № 15<br>Закрепление и совершенствование основных элементов ведения игры | | | | Решение шахматных упражнений | 8 | | ОК 2<br>ОК 4 |
| 12 | Изучение основных технических приёмов вскрытое нападение и цугцванг | 2 | учебное | Компьютер, мультимедийный проектор Магнитная доска | | | Найти информацию на chessrating.narod.ru | ОК 2<br>ОК 6<br>ОК 8 |
| 13 | Совершенствование основ дебюта | 2 | | комплект шахмат | | | Выучить правила игры | ОК 2<br>ОК 4 |
| 14 | Шахматные упражнения и тесты | 2 | учебное | Раздаточный материал | | | Выполнить упражнение | ОК 2<br>ОК 6<br>ОК 8 |
| **ИТОГО** | | 28 | | | | 28 | | |

**6 семестр**

| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Внеаудиторная самостоятельная работа | Кол-во часов | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Тема 1.3.** Основы здорового образа и стиля жизни | 2 | лекция | Методическая разработка | | | Выполнить конспект | ОК 1 - 2<br>ОК 4, 6 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| СР С | Самостоятельная работа № 2 Внешние признаки утомления | | | | Защита темы в приложении № 1 | 2 | | ОК 2 ОК 5, 8 |
| 2 | **Тема 2.2 Баскетбол** Судейские жесты, техника игры | 2 | контрольное | Баскетбольные корзины и мячи | | | Подготовка к зачету | ОК 6 ОК8 |
| СР С | Самостоятельная работа № 17 Тестовые задания | | | | Пройти тестирование по вариантам – приложение № 9 | 2 | | ОК 2 ОК 4 |
| 3 | **Тема 2.5 Лыжная подготовка** Совершенствование одновременных и попеременным лыжных ходов | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | | | Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой» | ОК 2 ОК 8 |
| СР С | Самостоятельная работа № 14 Катание на лыжах и коньках в свободное время | | | | Прохождение дистанции до 5 км | 8 | | ОК 2 ОК 8 |
| 4 | **Тема 2.7 Военно – прикладная физическая подготовка** Материальная часть АК | 2 | Учебно-тренировочно | Стрелковый тир, МР512 | | | Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой | ОК. 1-2 ОК. , 8 |
| 5 | Контроль практических навыков по сборке и разборке АК | 2 | Учебно-тренировочно | Стрелковый тир, МР512 | | | Доклад «Правила прицеливания» | ОК. 1-2 ОК. , 8 |
| 6 | Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки | 2 | Учебно-тренировочно | Стрелковый тир, МР512 | | | Изучение правил соревнований по стрельбе | ОК. 1-2 ОК. , 8 |
| 7 | **Тема 2.2 Волейбол** Совершенствование техники игры в простых и комбинированных игровых упражнениях | 2 | Учебно-тренировочное | www.volley.ru волейбольная сетка, мячи | | | Выполнить упражнения на растяжение | ОК 6 ОК 8 |
| СР С | Самостоятельная работа № 9 Методы самоконтроля за функциональным состоянием | | | | Защита темы в приложении № 3 | 6 | | ОК 2 ОК 4 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | организма (функциональные пробы) | | | | | | | |
| 8 | Совершенствование техники прямого нападающего удара | 2 | Учебно-тренировочное | http://www.sportzone.ru/ свисток | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 6<br>ОК 8 |
| 9 | Обучение групповым действиям в защите (страховка) | 2 | Учебно-тренировочное | скакалки; скамейки | | | Выполнить упражнения по ОФП | ОК 6<br>ОК 8 |
| 10 | Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места | 2 | Контрольное | волейбольная сетка, мячи | | | Изучение правил игры по волейболу | ОК 2 |
| 11 | **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика**<br>Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь | 2 | комплексное | тренажёры, планшет по технике | | | прыжки со скакал-кой | ОК 2<br>ОК 4 |
| СР С | Самостоятельная работа № 12<br>Методы оценки и коррекции осанки и телосложения | | | | Защита темы в приложении № 7 | 6 | | ОК 4<br>ОК 5 |
| 12 | Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги | 2 | комплексное | тренажеры | | | Сгибание-разгибание рук в упоре | ОК 4<br>ОК 5 |
| 13 | Упражнения с гантелями и штангой на руки, плечевой пояс и грудь | 2 | комплексное | штанга, гантели скакалки; | | | прыжки со скакалкой, приседания | ОК 4<br>ОК 5 |
| 14 | Контрольное силовое тестирование | 2 | контрольное | скакалки; скамейки | | | Подготовка к зачету | ОК 2<br>ОК 8 |
| 15 | **Тема 2.4 Гимнастика**<br>Совершенствование акробатической комбинации (связки), прыжки в высоту | 2 | Учебное | гимнастические маты | | | Выполнить упражнения по ОФП | ОК 2<br>ОК 8 |
| СР С | Самостоятельная работа № 13<br>Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия | | | | Защита темы в приложении № 9 | 6 | | ОК 2<br>ОК 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | Обучение акробатической комбинации; опорные прыжки | 2 | Учебно-тренировочное | канат, шведская стенка, маты гимнастические | | | Выполнить комплекс упражнений №3 | ОК 2<br>ОК 8 |
| 17 | Контрольные тесты: акробатическая комбинация | 2 | Контрольное | гимнастические маты | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2<br>ОК 8 |
| 18 | Прыжки в высоту различными способами. Дифференцированный зачет | 2 | Контрольное | | | | | |
| **ИТОГО** | | 36 | | | | 36 | | |

**7 семестр**

| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Внеаудиторная самостоятельная работа | Кол-во часов | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Тема 1.4**<br>Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | лекция | Л.1 стр. 17-27 | | | Ответить на вопросы | ОК 1 - 2<br>ОК 4, 6 |
| СРС | Самостоятельная работа № 3<br>Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом | | | | Защита темы в приложении | 4 | | ОК 2<br>ОК4 |
| 2 | **Тема 2.1 Лёгкая атлетика**<br>Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м | 2 | Учебно-тренировочное | секундомер | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2<br>ОК 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| СР С | Самостоятельная работа № 7 Средства и методы мышечной релаксации в спорте | | | | конспект, сообщение, презентацию | 6 | | ОК 2 ОК4 |
| 3 | Развитие прыгучести, бег 400 м | 2 | Учебно-тренировочно | рулетка, секундомер | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2 ОК 8 |
| 4 | Развитие выносливости, совершенствование техники метания | 2 | Учебно-тренировочно е | гранта 500г (700г) | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2 ОК 8 |
| 5 | Совершенствование техники эстафетного бега | 2 | Учебно-тренировочно е | Секундомер, эстафетные палочки | | | Индивидуальное по итогам урока | ОК 2 ОК 4 |
| 6 | **Тема 2.2 Баскетбол** Дриблинг без зрительного контроля | 2 | Учебно-тренировочно е | Баскетбольны е корзины и мячи www.basket.ru | | | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | ОК 6 ОК 8 |
| СР С | Самостоятельная работа № 10 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта | | | | Защита темы в приложении | 4 | | ОК 2 ОК 8 |
| 7 | Контрольное тестирование по штрафным броскам | 2 | контрольное | Баскетбольны е корзины и мячи | | | Подготовка к зачету | ОК 6 ОК 8 |
| **ИТОГО** | | 14 | | | | 14 | | |

**8 семестр**

| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Внеаудиторная самостоятельная работа | Кол-во часов | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | **Тема 1.5** Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста | 2 | лекция | Л.2 стр. 22-35 | | | Ответить на вопросы | ОК 1 - 2 ОК 4, 6 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| СРС | Самостоятельная работа № 4 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки | | | | Защита темы в приложении | 4 | | ОК 6 ОК8 |
| 2 | Изучение вариантов зонной защиты | 2 | Учебно-тренировочно | Баскетбольные корзины и мячи | | | Выполнить комплекс упражнений №4 | ОК 2 ОК 5, 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 17 Тестовые задания | | | | Пройти тестирование по вариантам – приложение № 9 | 2 | | ОК 6 ОК8 |
| 3 | **Тема 2.5 Лыжная подготовка** Совершенствование одновременных и попеременным лыжных ходов | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | | | Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой» | ОК 2 ОК 4 |
| СРС | Самостоятельная работа № 14 Катание на лыжах и коньках в свободное время | | | | Прохождение дистанции до 5 км | 8 | | ОК 2 ОК 8 |
| 4 | **Тема 2.7 Военно – прикладная физическая подготовка** Материальная часть АК | 2 | Учебно-тренировочное | Стрелковый тир, МР512 | | | Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой | ОК. 1-2 ОК 8 |
| 5 | Контроль практических навыков по сборке и разборке АК | 2 | Учебно-тренировочное | Стрелковый тир, М Р512 | | | Доклад «Правила прицеливания» | ОК. 1-2 ОК 8 |
| 6 | Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки | 2 | Учебно-тренировочное | Стрелковый тир, МР512 | | | Изучение правил соревнований по стрельбе | ОК. 1-2 ОК 8 |
| 7 | **Тема 2.2 Волейбол** Командная тактика защиты, блокировка при нападающем ударе | 2 | Учебно-тренировочное | www.volley.ru волейбольная сетка, мячи | | | Упражнения на растяжение | ОК 2 ОК 8 |
| СРС | Самостоятельная работа № 10 Методы самооценки | | | | Решение шахматных | 6 | | ОК 6 ОК 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта | | | | упражнений | | | |
| 8 | Совершенствование взаимодействия игроков в групповой защите | 2 | Учебно-тренировочное | волейбольная сетка, мячи | | | Сгибание-разгибание рук в упоре | ОК 2<br>ОК 4 |
| 9 | Контрольное тестирование: волейбольные подачи | 2 | контрольное | волейбольная сетка, мячи | | | Серия приседаний | ОК 6<br>ОК 8 |
| 10 | Отработка нападающего удара. Дифференцированный зачет | 2 | Контрольное | | | | | |
| **ИТОГО** | | 20 | | | | 20 | | |

## 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «Зал борьбы» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, ковер борцовский, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 шт, стол.

### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе.

#### 3.2.1. Печатные издания


1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2017


Дополнительные источники:


1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008

2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.

3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.


#### 3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru
2. Сайт Российской федерации баскетбола http: //www.basket.ru
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола http: //www.volley.ru
4. http://minstm.gov.ru –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. http://www.edu.ru – Федеральный портал «Российское образование»:
6. http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| ***Результаты обучения*** | ***Критерии оценки*** | ***Методы оценки*** |
|---|---|---|
| ***Умения:*** | | |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;<br>- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности<br>- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| ***Знания:*** | | |
| - Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- Основы здорового образа жизни;<br>- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности<br>- Средства профилактики перенапряжения | Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |