|  |  |
| --- | --- |
|  | Министерство образования Иркутской области  Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  Иркутской области  «Ангарский политехнический техникум»  ГБПОУ ИО «АПТ» |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **4** |
| 1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** 2. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **5**  **15** |
| 1. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **16** |

**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 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

**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 13.02.11 в объёме 200 часов.

**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 3, ОК 4, 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 |

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

**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** | 200 |
| ***Самостоятельная работа*** |  |
| **Объем образовательной программы** | 200 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы | 12 |
| практические занятия, в т.ч. лабораторные работы | 164 |
| курсовая работа (проект) | - |
| *Самостоятельная работа* | 24 |
| **Итоговая аттестация**  **3,5,7 семестр – семестровый зачет**  **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 | 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.3,4, 6, 8 |
| 2 | **Тема 2.1 Лёгкая атлетика**  Совершенствование технике бега на короткие дистанции | 2 | Учебно-тренировочное | Секундомер, беговая дорожка | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 3 | Совершенствование бега на средние и длинные дистанции | 2 | Учебно-тренировочное | Секундомер, беговая дорожка | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 4 | Совершенствование метания гранаты | 2 | Учебно-тренировочное | гранта 500г (700г) | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 5 | Самостоятельная работа: Обучение технике эстафетного бега | 2 | Учебно-тренировочное | эстафетные палочки | Изучение правил соревнований по легкой атлетике | ОК.3,4, 6, 8 |
| 6 | Контрольные тесты: бег 1000 м., метание гранаты | 2 | Учебно-тренировочное | секундомер; граната | Подготовка к зачёту | ОК.3,4, 6, 8 |
| 7 | Контрольные тесты: Прыжки в длину с разбега, бег 3 км | 2 | Учебно-тренировочное | Прыжковая яма, рулетка; секундомер | Упражнения по ОФП | ОК.3,4, 6, 8 |
| 8 | **Тема 2.2 Футбол**  Передвижения, остановки, передачи, удары по мячу | 2 | Учебно-тренировочное | <http://www.sportzone.ru/> | Подготовить сообщение: история футбола | ОК.3,4, 6, 8 |
| 9 | Удары по мячу различными сторонами стопы | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные мячи; ворота | закрепить изученную технику | ОК.3,4, 6, 8 |
| 10 | Элементы игры вратаря | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные мячи; ворота | Упражнения по ОФП | ОК.3,4, 6, 8 |
| 11 | Учебная игра по упрощённым правилам | 2 | Учебно-тренировочное | свисток | закрепление техники изучаемых двигательных действий | ОК.3,4, 6, 8 |
| 12 | Удары головой на месте и в прыжке | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные мячи; ворота | Выучить правила соревнований | ОК.3,4, 6, 8 |
| 13 | Обучение ударам по мячу, срединной, внутренней и внешней частью стопы | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные мячи; ворота | Выполнить комплекс упражнений №2 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 14 | **Тема 2.6 Шахматы**  Основные правила шахмат | 2 | учебное | Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат | Выучить правила игры | ОК.3,4, 6, 8 |
| 15 | Изучение основ дебюта | 2 | учебное | Компьютер, мультимедийный проектор | Подготовить сообщение | ОК.3,4, 6, 8 |
| 16 | Изучение основ миттельшпиля | 2 |  | Магнитная доска для демонстраций | Выучить правила игры | ОК.3,4, 6, 8 |
| 17 | Изучение эндшпиля | 2 |  | Магнитная доска для демонстраций | Выучить правила игры | ОК.3,4, 6, 8 |
| 18 | Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел | 2 | учебное | Магнитная доска для демонстраций | Найти информацию на chessrating.narod.ru | ОК.3,4, 6, 8 |
| 19 | Самостоятельная работа: Шахматные упражнения и тесты | 2 | учебное | Раздаточный материал | Выполнить упражнение | ОК.3,4, 6, 8 |
| 20 | **Тема 2.2 Баскетбол**  Совершенствование основных элементов ведения игры | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи www.basket.ru | Выучить правила игры | ОК.3,4, 6, 8 |
| 21 | Обучение ведению мяча - дриблинг | 2 | Учебно-тренировочное | Мячи баскетбольные | Упражнения на растяжение | ОК.3,4, 6, 8 |
| 22 | Обучение перехвату и накрыванию | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи | Серия приседаний | ОК.3,4, 6, 8 |
| 23 | Обучение результативным броскам мяча в корзину (с места; в прыжке) | 2 | Учебно-тренировочное | планшет по технике исполнения | Броски в кольцо | ОК.3,4, 6, 8 |
| 24 | Совершенствование техники защиты корзины вблизи | 2 | учебное | Баскетбольные корзины и мячи | Найти информацию на chessrating.narod.ru | ОК.3,4, 6, 8 |
| 25 | Совершенствование нападения против личной защиты | 2 | учебное | Баскетбольные корзины и мячи | Выполнить упражнение | ОК.3,4, 6, 8 |
| 26 | Самостоятельная работа: Взаимодействия при выбрасывании мяча из-за боковой линии | 2 | Учебное | Баскетбольные корзины и мячи | Упражнения по ОФП | ОК.3,4, 6, 8 |
| **ИТОГО** | | 52 |  |  |  |  |

**4 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
| 1 | **Тема 1.2** Социально-биологические основы физической культуры | 2 | лекция | Методическая разработка | Выполнить конспект | ОК.3,4, 6, 8 |
| 2 | **Тема 2.2 Баскетбол**  Контрольное тестирование по штрафным броскам | 2 | контрольное | Баскетбольные корзины и мячи | Подготовка к зачету | ОК.3,4, 6, 8 |
| 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.3,4, 6, 8 |
| 4 | Подъёмы, спуски с горы, передвижение по пересечённой местности | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | Выполнить комплекс упражнений №6 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 5 | Обучение полу коньковому и коньковому ходу. | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | Выполнить комплекс упражнений №6 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 6 | Прохождение дистанций до 5 км на время | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | Выполнить комплекс упражнений №6 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 7 | **Тема 2.2 Волейбол**  Обучение одиночному и групповому блокированию | 2 | Учебно-тренировочное | [www.volley.ru](http://www.volley.ru)  волейбольная сетка, мячи | Упражнения на растяжение | ОК.3,4, 6, 8 |
| 8 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу | 2 | Учебно-тренировочное | <http://www.sportzone.ru/> свисток | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 9 | Самостоятельная работа: Совершенствование техники нападающего удара | 2 | Учебно-тренировочное | скакалки; скамейки | Упражнения по ОФП | ОК.3,4, 6, 8 |
| 10 | Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места | 2 | Контрольное | волейбольная сетка, мячи | Изучение правил игры по волейболу | ОК.3,4, 6, 8 |
| 11 | **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика**  Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь | 2 | комплексное | тренажёры, планшет по технике исполнения | прыжки со скакалкой | ОК.3,4, 6, 8 |
| 12 | Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги | 2 | комплексное | тренажеры | Сгибание-разгибание рук в упоре | ОК.3,4, 6, 8 |
| 13 | Упражнения с гантелями и штангой на руки, плечевой пояс и грудь | 2 | комплексное | штанга, гантели  скакалки; | прыжки со скакал-кой, приседания | ОК.3,4, 6, 8 |
| 14 | Упражнения с гантелями и штангой на спину, пресс, ноги | 2 | комплексное | наклонная скамья, скакалки; | Выполнить комплекс упражнений №7 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 15 | **Тема 2.4 Гимнастика**  Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок) | 2 | Учебное | гимнастические маты | Упражнения по ОФП | ОК.3,4, 6, 8 |
| 16 | Обучение акробатической комбинации; опорные прыжки | 2 | Учебно-тренировочное | канат, шведская стенка гимнастические маты | Выполнить комплекс упражнений №3 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 17 | Прыжки в высоту различными способами | 2 | Учебно-тренировочное | стойки и планка для прыжков в высоту | Подготовка к зачёту | ОК.3,4, 6, 8 |
| 18 | Контрольные тесты: акробатическая комбинация | 2 | Контрольное | гимнастические маты | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 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.3,4, 6, 8 |
| 20 | Самостоятельная работа: подготовка к зачету. Эстафетный бег | 2 | Учебно-тренировочное | эстафетные палочки | Подготовка к зачету | ОК.3,4, 6, 8 |
| 21 | Бег 300 м. Дифференцированный зачет | 2 | Контрольное |  |  |  |
| **ИТОГО** | | 42 |  |  |  |  |

**5 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | 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.3,4, 6, 8 |
| 2 | **Тема 2.1 Лёгкая атлетика**  Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м | 2 | Учебно-тренировочное | секундомер | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 3 | Развитие прыгучести, бег 400 м | 2 | Учебно-тренировочное | рулетка, секундомер | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 4 | Развитие выносливости, совершенствование техники метания гранаты | 2 | Учебно-тренировочное | гранта 500г (700г) | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 5 | Совершенствование техники эстафетного бега | 2 | Учебно-тренировочное | Секундомер, эстафетные палочки | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 6 | **Тема 2.2 Футбол**  Совершенствование командных действий, техники игры в защите | 2 | Учебно-тренировочное | <http://www.sportzone.ru/> | Подготовить сообщение: история футбола | ОК.3,4, 6, 8 |
| 7 | Тактика свободного нападения | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные ворота, мячи, свисток | Выполнить комплекс упражнений №4 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 8 | Остановка мяча грудью, двусторонняя игра | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные ворота, мячи | Упражнение планка | ОК.3,4, 6, 8 |
| 9 | Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра | 2 | Учебно-тренировочное | Футбольные ворота, мячи, | Серия приседаний, прыжки со скакалкой | ОК.3,4, 6, 8 |
| 10 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом | 2 | контрольное | Футбольные ворота, мячи, | Подготовка к зачету | ОК.3,4, 6, 8 |
| 11 | **Тема 2.6 Шахматы**  Совершенствование основ миттельшпиля и эндшпиля | 2 | учебное | Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат | Выучить правила игры | ОК.3,4, 6, 8 |
| 12 | Изучение основных технических приёмов вскрытое нападение и цугцванг | 2 | учебное | Компьютер, доска магнитная, мультимедийный проектор | Найти информацию на chessrating.narod.ru | ОК.3,4, 6, 8 |
| 13 | Совершенствование основ дебюта | 2 |  | комплект шахмат | Выучить правила игры | ОК.3,4, 6, 8 |
| 14 | Самостоятельная работа: Шахматные упражнения и тесты | 2 | учебное | Раздаточный материал | Выполнить упражнение | ОК.3,4, 6, 8 |
| 15 | **Тема 2.2 Баскетбол**  Дриблинг без зрительного контроля | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | ОК.3,4, 6, 8 |
| 16 | Самостоятельная работа: Изучение вариантов зонной защиты | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи | Выполнить комплекс упражнений №4 | ОК.3,4, 6, 8 |
| **ИТОГО** | | 32 |  |  |  |  |

**6 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
| 1 | Самостоятельная работа:  **Тема 1.3.** Основы здорового образа и стиля жизни | 2 | лекция | Методическая разработка | Выполнить конспект | ОК.3,4, 6, 8 |
| 2 | **Тема 2.2 Баскетбол**  Судейские жесты, техника игры | 2 | контрольное | Баскетбольные корзины и мячи | Подготовка к зачету | ОК.3,4, 6, 8 |
| 3 | Тема 2.5 Лыжная подготовка  Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой» | ОК.3,4, 6, 8 |
| 4 | Совершенствование конькового хода | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | Изучение правил соревнований | ОК.3,4, 6, 8 |
| 5 | Преодоление подъёмов и препятствий | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | Выполнить комплекс упражнений №6 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 6 | Прохождение дистанций до 5 км на время | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | Выполнить комплекс упражнений №6 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 7 | **Тема 2.2 Волейбол**  Совершенствование техники игры в простых и комбинированных игровых упражнениях | 2 | Учебно-тренировочное | [www.volley.ru](http://www.volley.ru)  волейбольная сетка, мячи | Выполнить упражнения на растяжение | ОК.3,4, 6, 8 |
| 8 | Совершенствование техники прямого нападающего удара | 2 | Учебно-тренировочное | <http://www.sportzone.ru/> свисток | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 9 | Обучение групповым действиям в защите (страховка) | 2 | Учебно-тренировочное | скакалки; скамейки | Выполнить упражнения по ОФП | ОК.3,4, 6, 8 |
| 10 | Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места | 2 | Контрольное | волейбольная сетка, мячи | Изучение правил игры по волейболу | ОК.3,4, 6, 8 |
| 11 | **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика**  Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь | 2 | комплексное | тренажёры, планшет по технике | прыжки со скакал-  кой | ОК.3,4, 6, 8 |
| 12 | Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги | 2 | комплексное | тренажеры | Сгибание-разгибание рук в упоре | ОК.3,4, 6, 8 |
| 13 | Самостоятельная работа: Контрольное силовое тестирование | 2 | контрольное | скакалки; скамейки | Подготовка к зачету | ОК.3,4, 6, 8 |
| 14 | **Тема 2.4 Гимнастика**  Самостоятельная работа: подготовка к зачету, прыжки в высоту | 2 | Учебное | гимнастические маты | Выполнить упражнения по ОФП | ОК.3,4, 6, 8 |
| 15 | Прыжки в высоту различными способами. Дифференцированный зачет | 2 | Контрольное |  |  |  |
| **ИТОГО** | | 30 |  |  |  |  |

**7 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | Домашнее задание | Коды формируемых компетенций |
| 1 | **Тема 1.4** Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | Лекция | Л.1 стр. 17-27 | Ответить на вопросы | ОК.3,4, 6, 8 |
| 2 | **Тема 2.1 Лёгкая атлетика**  Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м | 2 | Учебно-тренировочное | секундомер | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 3 | Развитие прыгучести, бег 400 м | 2 | Учебно-тренировочное | рулетка, секундомер | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 4 | Развитие выносливости, совершенствование техники метания | 2 | Учебно-тренировочное | гранта 500г (700г) | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 5 | Самостоятельная работа: Совершенствование техники эстафетного бега | 2 | Учебно-тренировочное | Секундомер, эстафетные палочки | Индивидуальное по итогам урока | ОК.3,4, 6, 8 |
| 6 | **Тема 2.2 Баскетбол**  Дриблинг без зрительного контроля | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи www.basket.ru | Сгибание разгибание рук в упоре лежа | ОК.3,4, 6, 8 |
| 7 | Основы техники и тактики | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи | Судейская практика | ОК.3,4, 6, 8 |
| 8 | Учебная игра, судейская практика | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи | Прыжки на скакалке | ОК.3,4, 6, 8 |
| 9 | Изучение вариантов зонной защиты | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи | Выполнить комплекс упражнений №4 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 10 | Контрольное тестирование: штрафные броски | 2 | Контрольное | Баскетбольные корзины и мячи | Подготовка к зачету | ОК.3,4, 6, 8 |
| 11 | Контрольное силовое тестирование | 2 | Контрольное | скакалки; скамейки | Подготовка к зачету | ОК.3,4, 6, 8 |
| **ИТОГО** | | 22 |  |  |  |  |

**8 семестр**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятий | Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий | Кол-во часов | Вид занятий | Наглядные пособия и ИОР | 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.3,4, 6, 8 |
| 2 | Самостоятельная работа: Изучение вариантов зонной защиты | 2 | Учебно-тренировочное | Баскетбольные корзины и мячи | Выполнить комплекс упражнений №4 | ОК.3,4, 6, 8 |
| 3 | **Тема 2.5** **Лыжная подготовка**  Совершенствование лыжных ходов | 2 | Учебно-тренировочное | Лыжный инвентарь | Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой» | ОК.3,4, 6, 8 |
| 4 | **Тема 2.2 Волейбол**  Командная тактика защиты, блокировка при нападающем ударе | 2 | Учебно-тренировочное | [www.volley.ru](http://www.volley.ru)  волейбольная сетка, мячи | Упражнения на растяжение | ОК.3,4, 6, 8 |
| 5 | Совершенствование взаимодействия игроков в групповой защите | 2 | Учебно-тренировочное | волейбольная сетка, мячи | Сгибание-разгибание рук в упоре | ОК.3,4, 6, 8 |
| 6 | Контрольное тестирование: волейбольные подачи | 2 | контрольное | волейбольная сетка, мячи | Серия приседаний | ОК.3,4, 6, 8 |
| 7 | Отработка нападающего удара. | 2 | Контрольное | волейбольная сетка, мячи | Серия приседаний | ОК.3,4, 6, 8 |
| 8 | **Тема 2.3 Атлетическая гимнастика** Упражнения на тренажёрах на руки и грудь | 2 | комплексное | тренажёры, планшет по технике | прыжки со скакалкой | ОК.3,4, 6, 8 |
| 9 | Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги | 2 | комплексное | тренажеры | Сгибание-разгибание рук в упоре | ОК.3,4, 6, 8 |
| 10 | Контрольно-силовое тестирование. | 2 | Контрольное | Перекладина, скакалки, секундомер | Подготовка к зачету | ОК.3,4, 6, 8 |
| 11 | Дифференцированный зачет | 2 | комплексное |  |  |  |
| **ИТОГО** | | 22 |  |  |  |  |

**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 «тренажерный зал» 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 ш. 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: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / 6-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2020.

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»
7. **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;  - Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  - 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;  - Основы здорового образа жизни;  - Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности  - 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 |