

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

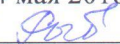
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Шуя

СОГЛАСОВАНО:

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 26 от 15 июня 2018 г.

РАССМОТРЕНО:

на заседании цикловой
методической комиссии
Протокол № 5 от 14 мая 2018 г.
Председатель ЦМК  О.Б. Рыбина



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОГБПОУ ШТК
О.В. Воробьев
Приказ № 305
от 27 июня 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

г. Шуя

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования, утверждённого Приказом Минобрнауки РФ № 1564 от 09.12.2016г.

- Профессионального стандарта 13.001. «Специалист в области механизации сельского хозяйства», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 мая 2014 г. N 340н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 июня 2014 г., регистрационный N 32609)

по специальности 35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования входящей в состав укрупнённой группы профессий, специальностей 35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство.

Организация-разработчик: ОГБПОУ «Шуйский технологический колледж»

Разработчики:

Волков Владимир Петрович, преподаватель первой квалификационной категории
ОГБПОУ ШТК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является частью основной образовательной программы СПО ППССЗ по специальности **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования**, входящей в состав укрупнённой группы профессий, специальностей **35.00.00 Сельское, лесное и рыбное хозяйство (базовая подготовка)** в соответствии с ФГОС СПО по специальности **35.02.16 Эксплуатация и ремонт сельскохозяйственной техники и оборудования** (Приказ Минобрнауки РФ № 1564 от 09.12.2016г)

1.2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы:

учебная дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01 – ОК 11	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 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

В результате освоения дисциплины обучающийся осваивает элементы компетенций:

Общие и профессиональные компетенции	Дескрипторы сформированности (действия)	Уметь	Знать
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.	Распознавание сложных проблемных ситуаций в различных контекстах. Проведение анализа сложных ситуаций при решении задач профессиональной деятельности. Определение этапов решения задачи. Определение потребности в информации.	Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте. Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части. Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы. Составить план действия.	Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить. Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте. Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях.

	<p>Осуществление эффективного поиска. Выделение всех возможных источников нужных ресурсов, в том числе неочевидных. Разработка детального плана действий.</p> <p>Оценка рисков на каждом шагу.</p> <p>Оценка плюсов и минусов полученного результата, своего плана и его реализации, определение критериев оценки и рекомендаций по улучшению плана.</p>	<p>Определять необходимые ресурсы.</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Реализовать составленный план.</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p>	<p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач.</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности</p>
<p>ОК 02.</p> <p>Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p>	<p>Планирование информационного поиска из широкого набора источников, необходимого для выполнения профессиональных задач</p> <p>Проведение анализа полученной информации, выделяет в ней главные аспекты.</p> <p>Структурировать отобранную информацию в соответствии с параметрами поиска;</p> <p>Интерпретация полученной информации в контексте профессиональной деятельности</p>	<p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>	<p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>
<p>ОК 03.</p> <p>Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p>	<p>Использование актуальной нормативно-правовой документации по профессии (специальности)</p> <p>Применение современной научной профессиональной терминологии</p> <p>Определение траектории профессионального развития и самообразования</p>	<p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>	<p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Участие в деловом общении для эффективного решения деловых задач Планирование профессиональной деятельности	Организовывать работу коллектива и команды Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	Психология коллектива Психология личности Основы проектной деятельности
ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.	Грамотно устно и письменно излагать свои мысли по профессиональной тематике на государственном языке Проявление толерантности в рабочем коллективе	Излагать свои мысли на государственном языке Оформлять документы	Особенности социального и культурного контекста Правила оформления документов.
ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей.	Понимать значимость своей профессии (специальности) Демонстрация поведения на основе общечеловеческих ценностей.	Описывать значимость своей профессии Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Сущность гражданско-патриотической позиции Общечеловеческие ценности Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности
ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.	Соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; Обеспечивать ресурсосбережение на рабочем месте	Соблюдать нормы экологической безопасности Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)	Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности Основные ресурсы задействованные в профессиональной деятельности Пути обеспечения ресурсосбережения.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Сохранение и укрепление здоровья посредством использования средств физической культуры Поддержание уровня физической подготовленности для успешной реализации профессиональной деятельности	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 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 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.	Применение средств информатизации и информационных технологий для реализации профессиональной деятельности	Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач Использовать современное программное обеспечение	Современные средства и устройства информатизации Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности

	сти	чение	тельности
ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.	Применение в профессиональной деятельности инструкций на государственном и иностранном языке. Ведение общения на профессиональные темы	Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые) писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы	правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика) лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности особенности произношения правила чтения текстов профессиональной направленности
ОК.11 Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере.	Определение инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности Составлять бизнес план Презентовать бизнес-идею Определение источников финансирования Применение грамотных кредитных продуктов для открытия дела	Выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи Презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности Оформлять бизнес-план Рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования	Основы предпринимательской деятельности Основы финансовой грамотности Правила разработки бизнес-планов Порядок выстраивания презентации Кредитные банковские продукты

Всего - 180 часа, в том числе:

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) – 160 часов;

самостоятельной учебной работы обучающегося – 20 часов

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки (всего)	180
Самостоятельная работа в том числе	
самостоятельная (внеаудиторная) учебная работа	20
Обязательная аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	160
в том числе:	
лабораторные занятия	не предусмотрено
практические занятия	152
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Индекс	Наименование разделов и тем	2 курс				3 курс				4 курс				Всего часов	В том числе лабораторных, практических работ и вне- урочных, самостоятельных работ
		Количество часов	Лабораторные работы	Практические работы	Внеаудиторная само- стоятельная работа	Количество часов	Лабораторные работы	Практические работы	Внеаудиторная само- стоятельная работа	Количество часов	Лабораторные работы	Практические работы	Внеаудиторная само- стоятельная работа		
Раздел 04.1. Физическая культура как область знаний		4			3	2			6	2			8	25	17
Тема 04.1.1	О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии чело- века	2			3	1			3	1			4	14	10
Тема 04.1.2	Основы здорового образа жизни.	2				1			3	1			4	11	7
Раздел 04.2. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоро- вья, достижения жизненных и профессиональных целей				36	3			38				77		154	154
Тема 04.2.1	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка			6				6				15		27	27
Тема 04.2.2	Гимнастика			6				6				9		21	21
Тема 04.2.3	Спортивные игры (по выбору)			12				14				27		53	53
Тема 04.2.4	Лыжная подготовка			6				6				15		27	27
Тема 04.2.5	Плавание			3	3			3				4		13	13
Тема 04.2.6	Прикладно-ориентированная физкультурная дея- тельность			3				3				7		13	13
	Дифференцированный зачет											1		1	
	Итого:	40			6	40			6	80			8	180	171
	ВСЕГО:													180	

Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 04.1. Физическая культура как область знаний		4+3ср		
Тема 04.1.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человек	<i>Содержание учебного материала</i>	2	2-3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.			
	<i>Практические занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3		
	Выполнить доклад теме «Олимпийские игры»			
Тема 04.1.2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	2	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. Физические качества и физические упражнения. Спорт и спортивная подготовка.			
	<i>Практические занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
Раздел 04.2. Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		36+3ср		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
Тема 04.2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<i>Практические занятия</i>	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Обучение технике бега на средние дистанции. Обучение технике низкого старта. Обучение технике высокого старта. Метание гранаты. Равномерный бег 3000м. Итоговый урок по разделу «Легкая атлетика».			
	<i>Практические занятия</i>	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК

Тема 04.2.2 Гимнастика	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Комплекс общеразвивающих упражнений Строевые упражнения в гимнастике. Равновесие на уменьшенной площади опоры Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стойка на руках Стойка на голове. Опорный прыжок. Акробатический комплекс упражнений Итоговый урок по теме «Гимнастика»			03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
Тема 04.2.3 Спортивные игры (по выбору)		12		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Практические занятия	4	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Волейбол Т.Б. Правила игры и соревнований Техника и обучение техническим приемам игры Стойки и перемещения Техника нижних передач. Техника верхних передач. Двухсторонняя игра (правила, судейство). Итоговый урок по разделу «Волейбол».			
	Баскетбол Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы баскетбола. Передача мяча различными способами. Броски мяча из различных исходных положений. Техника выполнения защитных действий Двухсторонняя игра. Правила. Судейство Итоговый урок по разделу «Баскетбол».	4	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Футбол Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения о футболе. Обработка мяча. Отработка штрафного удара по воротам Двухсторонняя игра. Командные действия в защите. Двухсторонняя игра. Командные действия в атаке. Итоговый урок по разделу «Футбол».	4	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
Тема 04.2.4.	Практические занятия	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК

Лыжная подготовка	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы лыжной подготовки. Лыжный инвентарь, одежда, обувь, их выбор. Спуски. Подъемы. Старт Торможение. Повороты. Отработка Спуски. Подъемы. Старт. Финиш. Отработка. Переход с хода на ход в зависимости от лыжни и дистанции Переход с хода на ход в зависимости от лыжни и дистанции. Одновременные ходы. Прохождение дистанции 5 км на время. Итоговый урок			03, ОК 04,ОК 05, ОК 06,К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
Тема 04.2.5. Плавание	Практические занятия	3	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,ОК 05, ОК 06,К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Правила соревнований. Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.			
	Самостоятельная работа обучающихся	3		
	Выполнить реферат на тему «Первая медицинская помощь при утоплении»			
Тема 04.2.6. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	Практические занятия	3	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04,ОК 05, ОК 06,К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения по прикладной физической культуре Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности. Передвижение в висах и упорах. Итоговый урок по прикладной физической культуре.			
Всего		40		

3 курс – 40 часов

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 04.1. Физическая культура как область знаний		2+6ср	2-3	
Тема 04.1.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала	1		ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Основные направления и формы организации физической культуры в обществе, оздоровительные системы физического воспитания			
	<i>Практические занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3		
	Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда			
Тема 04.1.2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Оценка эффективности занятий физической культурой.			
	<i>Практические занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	3		
	Изучение техники измерения моторной и общей плотности занятия по физической культур			
Раздел 04.2. Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей		38		
Тема 04.2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<i>Практические занятия</i>	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Кроссовый бег. Метание гранаты. Кроссовый бег. Прыжки. Прыжки в высоту различными способами. Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м –			
	Переменный бег до 3000м. Итоговый урок по разделу «Легкая атлетика».			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			

	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.2 Гимнастика	<i>Практические занятия</i>	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Комплекс общеразвивающих упражнений Строевые упражнения в гимнастике. Равновесие на уменьшенной площади опоры Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Стойка на руках Акробатический комплекс упражнений Стойка на голове. Опорный прыжок. Акробатический комплекс упражнений Итоговый урок по теме «Гимнастика»			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
	Тема 04.2.3 Спортивные игры (по выбору)	14		
	Волейбол	4	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	<i>Практические занятия</i>			
	Т.Б. Правила игры и соревнований Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении) Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи Прямой нападающий удар через сетку. Игровые взаимодействия Двухсторонняя игра (правила, судейство). Итоговый урок по разделу «Волейбол».			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
	Баскетбол	6	3	
	<i>Практические занятия</i>			

	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы баскетбола. Передача мяча различными способами. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Ведение мяча различными способами. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Передача и ловля мяча при встречном движении. Двухсторонняя игра. Правила. Судейство Итоговый урок по разделу «Баскетбол».			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
	Футбол	4	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	<i>Практические занятия</i>			
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения о футболе. Обработка мяча. Отработка штрафного удара по воротам Двухсторонняя игра. Командные действия в атаке. Итоговый урок по разделу «Футбол».			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.4 Лыжная подготовка	<i>Практические занятия</i>	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы лыжной подготовки. Лыжный инвентарь, одежда, обувь, их выбор. Строевые упражнения. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3-5 км. Прохождение в свободном стиле. Коньковый ход. Техника конькового хода. Опробование на дистанции. Предварительный забег 5 км. Старт. Финиш. Предварительный забег 5 км. Итоговый урок			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.5 Плавание	<i>Практические занятия</i>	3	2	

	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Специальные подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.6 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	<i>Практические занятия</i>	3	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения по прикладной физической культуре Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности (с элементами спортивного ориентирования.) Итоговый урок по прикладной физической культуре.			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
Всего		40		

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Уровень усвоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 04.1. Физическая культура как область знаний		2+8ср	2-3	
Тема 04.1.1 О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	<i>Содержание учебного материала</i>	1	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни			
	<i>Практические занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>	4		
	Реферат по теме «Олимпийские игры, и их роль в развитие спортивных движений»			

Тема 04.1.2 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала		3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Оценка эффективности занятий физической культурой.	1		
	<i>Практические занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся</i>			
	Подготовить доклад об основ функциональных пробах и их использование на уроке физической культуры	4		
Раздел 04.2. Использование физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей				
Тема 04.2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	<i>Практические занятия</i>	15	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы легкой атлетики. Кроссовая подготовка. Обучение технике бега на средние дистанции Обучение технике высокого старта. Обучение технике низкого старта Метание гранаты Кроссовый бег. Метание гранаты. Обучение технике стартового ускорения Обучение технике бега в целом Обучение технике бега по пересеченной местности Обучение технике бега в гору Обучение технике бега с горы Кроссовый бег. Прыжки Прыжки в длину Прыжки в высоту различными способами Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши Переменный бег до 3000м Равномерный бег 3000м Итоговый урок по разделу «Легкая атлетика».			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.2 Гимнастика	<i>Практические занятия</i>	9	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10,
	Техника безопасности во время занятий гимнастикой Комплекс общеразвивающих упражнений Строевые упражнения в гимнастике			

	<p>Равновесие на уменьшенной площади опоры Кувырки вперед и назад. Длинный кувырок. Кувырок с прыжка с фазой полета до опоры руками Стойка на лопатках. Стойка на руках Акробатический комплекс упражнений Стойка на голове. Опорный прыжок. Акробатический комплекс упражнений Акробатический комплекс упражнений Итоговый урок по теме «Гимнастика»</p>			ОК 11.
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.3 Спортивные игры (по выбору)				
	<i>Практические занятия</i>	14	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, ОК 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	<p>Волейбол Т.Б. Правила игры и соревнований Техника и обучение техническим приемам игры Стойки и перемещения Обучение различным способам перемещения Техника верхних передач Техника нижних передач Передача мяча сверху двумя руками вверх – вперед (в опорном положении) Прием мяча, отраженного сеткой Техника нижней прямой подачи Техника верхней прямой подачи Игровые взаимодействия Прямой нападающий удар через сетку Двухсторонняя игра (правила, судейство). Двухсторонняя игра (правила, судейство). Итоговый урок по разделу «Волейбол».</p>			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
	<i>Практические занятия</i>	7	3	

	Баскетбол Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы баскетбола. Передача мяча различными способами. Ведение мяча различными способами. Броски мяча из различных исходных положений. Броски мяча после ведения два шага. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Передача и ловля мяча при встречном движении. Двухсторонняя игра. Правила. Судейство Двухсторонняя игра. Правила. Судейство Итоговый урок по разделу «Баскетбол».			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
	<i>Практические занятия</i>			
	Футбол Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения о футболе. Обработка мяча. Обработка мяча. Отработка штрафного удара по воротам Двухсторонняя игра. Командные действия в защите. Двухсторонняя игра. Правила. Судейство. Двухсторонняя игра. Правила. Судейство. Итоговый урок по разделу «Футбол».	6	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся – не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.4 Лыжная подготовка	<i>Практические занятия</i>	15	3	
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические основы лыжной подготовки. Лыжный инвентарь, одежда, обувь, их выбор. Торможение. Повороты. Техника. Спуски. Подъемы. Старт Торможение. Повороты. Отработка. Финиш. Техника Переход с хода на ход в зависимости от лыжни и дистанции Спуски. Подъемы. Старт. Финиш. Отработка. Строевые упражнения. Попеременный двухшажный ход.			ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.

	Дистанция 3-5 км. Техника Дистанция 3-5 км. Отработка Коньковый ход, Техника Коньковый ход. Отработка Лыжная гонка: 5км. Отработка Старт. Финиш. Предварительный забег 5 км. Прохождение дистанции 5 км на время. Итоговый урок			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся– не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.5 Плавание	<i>Практические занятия</i>	4	2	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Правила соревнований. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему.			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся– не предусмотрена</i>			
Тема 04.2.6 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	<i>Практические занятия</i>	7	3	ОК 01, ОК 02, ОК 03, ОК 04, ОК 05, ОК 06, К 07, ОК 08, ОК 09, ОК 10, ОК 11.
	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения по прикладной физической культуре Преодоление препятствий разной сложности. Передвижение в висах и упорах. Передвижение в висах и упорах. Кросс по пересеченной местности (с элементами спортивного ориентирования). Кросс по пересеченной местности (с элементами спортивного ориентирования.) Полоса препятствий. Метание малого мяча по мишени.			
	<i>Лабораторные занятия – не предусмотрены</i>			
	<i>Самостоятельная работа обучающихся– не предусмотрена</i>			
Дифференцированный зачёт.		1	3	
Всего		80	8	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, плоскостных уличных сооружений (стадион, полоса препятствия, прыжковая яма).

Оборудование

- рабочее место преподавателя;
- рабочие места по количеству обучающихся;
- учебно-наглядные пособия по учебной дисциплине (плакаты);

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением, гири весом 8 кг, 16 кг, 24 кг, 32 кг, лыжи, секундомер, тренажерный комплекс, скакалки, столы теннисные, мяч футбольный, мяч баскетбольный, ворота футбольные, мяч волейбольный, маты гимнастические, конь гимнастический, трамплин для опорного прыжка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ОИ 1	Физическая культура.	Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л.	М.: «Академия», 2018.

Дополнительные источники:

№ п/п	Наименование	Автор	Издательство, год издания
ДИ 1	Физическая культура: учебник для учреждений сред. проф. образования.	А.А. Бишаева	Издательский центр «Академия», 2013 – с.176

Интернет-ресурсы (И-Р)

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.

2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.

3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] /Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны[Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.

5. Твой олимпийский учебник[Электронный ресурс] /учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf

6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/> «Играю в баскетбол»[Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
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, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.	Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование
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.