



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
ГАПОУ СО «Камышловский техникум промышленности и транспорта»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 Физическая культура

по программе подготовки специалистов среднего звена:
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Камышлов
2021

Программа рассмотрена и одобрена
цикловой комиссией

Председатель ЦК _____ Нечаева Е.Г.
Протокол № 3
от « 15 » февраля 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
директор ГАПОУ СО «Камышловский
техникум промышленности и
транспорта»

_____ З.А.Потапова
« 24 » февраля 2021 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и примерной программы по специальности среднего профессионального образования 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

Разработчик Хуснуллин В.Р. преподаватель, 1КК

АКТУАЛИЗИРОВАНО:

« ___ » _____ 20__ г. Зам.директора по УПР _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

« ___ » _____ 20__ г. Зам.директора по УПР _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

« ___ » _____ 20__ г. Зам.директора по УПР _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 12 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 13 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по программе подготовки специалистов среднего звена: 13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины студент должен **овладевать общими компетенциями**:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.

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.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки студента **204** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента **174** часа;

самостоятельной работы студента **30** часов.

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) | 204 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| Практические занятия | <i>170</i> |
| Самостоятельная работа | 30 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированный зачет | |

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

| <i>Наименование разделов и тем</i> | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i> | <i>Объем в часах</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i> |
|--|---|----------------------|---|
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | 2 | ОК2, ОК8 |
| | 1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | | |
| | 2. Социально-биологические основы физической культуры Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Особенности организации и проведения закалывающих процедур в осеннее время года. Обосновать рассказ на собственном примере. | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 10 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | - | ОК 2 ОК 6 ОК 8 |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 6 | |
| | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив Бег с ускорением | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика | - | |
| Тема 2.2. Бег на | Содержание учебного материала | - | ОК 2 |

| | | | |
|--|---|-----------|---|
| длинные дистанции | 1. Техника бега по дистанции | | OK 6 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | OK 8 |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив | 2 | |
| | | | |
| Тема 2.3. Метание снарядов. | Содержание учебного материала | | OK 2 |
| | 1. Техника метания гранаты. | - | OK 6 |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 2 | OK 8 |
| | Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика | - | |
| Раздел 3. Спортивная гимнастика | | 14 | |
| 2.1 Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине | В том числе, практических занятий и лабораторных работ Выполнение упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной ноге; полуприсед; сед углом. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. | 4 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| 2.2 Упражнения на брусьях | В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника выполнения упражнений на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы | 4 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| 2.3 Опорный прыжок | В том числе, практических занятий и лабораторных работ Техника выполнения упражнений : прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см). | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| 2.4 Атлетическая гимнастика | В том числе, практических занятий и лабораторных работ Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний | 4 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| Зачет | | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|----|---|
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 16 | |
| Тема 3.1. Лыжная подготовка | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | | ОК 2 |
| | Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полукользящий и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки) | 16 | ОК 6 ОК 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 1. Физические упражнения, развивающие гибкость. 2. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки. 3. Особенности организации проведения закаляющих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите каким образом). | 2 | ОК 2 ОК 6 ОК 8 |
| Раздел 4. Спортивные игры | | 10 | |
| 4.1 Волейбол | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу). | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| 4.2 Баскетбол | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | ОК 8 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i> Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр. | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| 4.3 Дартс | Отработка техники броска: изготовка, хватка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8 |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | 10 | |
| 5.1 Упражнения на развитие мышц ног | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| 5.2 Упражнения на развитие мышц плечевого пояса и рук | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| 5.3 Упражнения на развитие мышц груди | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| 5.4 Упражнения на развитие мышц спины | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| 5.5 Упражнения на развитие мышц брюшного пресса | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| | <i>Самостоятельная работа</i> | 2 | ОК 2 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----------|----------------------|
| | Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажёрном зале. Тестирование двигательной подготовленности. Тесты, определяющие развитие силы, выносливости, быстроты. | | ОК 8 |
| Раздел 6. Легкая атлетика | | 6 | |
| 6.1 Бег 3000 и 2000 м | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега на дистанции 2000 м и 3000 м | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| 6.2 Эстафетный бег | Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м. | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| | Самостоятельная работа Комплекс упражнений для развития двигательной активности и выносливости человека. Виды воздействия на сердечно - сосудистую систему человека при выполнении упражнений физической минутки. | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| 6.3 Прыжки в длину с разбега | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| Зачет | | 2 | ОК 2 ОК 8 |
| Итого: | | 72 | |
| Самостоятельная работа | | 12 | |

3 курс

| <i>Наименование разделов и тем</i> | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i> | <i>Объем в часах</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i> |
|--|---|----------------------|---|
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. | Содержание учебного материала | 2 | ОК2, ОК8 |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | | |
| | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | - | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года. Обосновать рассказ на собственном примере. | 2 | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 10 | |
| Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала | - | ОК 2 ОК 6 ОК 8 |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 6 | |
| | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив Бег с ускорением | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика | - | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | - | ОК 2 ОК 6 |
| | 1. Техника бега по дистанции | | |

| | | | |
|---|--|-----------|--|
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 2 | <i>OK 8</i> |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i> 1. Комплекс упражнений для развития двигательной активности и выносливости человека. 2. Виды воздействия на сердечно - сосудистую систему человека при выполнении упражнений физкультурной минутки. Изложить два – три варианта, продемонстрировать один из них. | 2 | |
| <i>Тема 2.3. Метание снарядов.</i> | <i>Содержание учебного материала</i> | - | <i>OK 2</i> |
| | 1. Техника метания гранаты. | | <i>OK 6</i> |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 2 | <i>OK 8</i> |
| | Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика</i> | - | |
| Раздел 3. Спортивная гимнастика | | 14 | |
| <i>2.1 Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине</i> | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> Выполнение упражнения в равновесии (на бревне) – прыжки на одной ноге; полуприсед; сед углом. | 4 | <i>OK 2</i> <i>OK 6</i> <i>OK 8</i> |
| <i>2.2 Упражнения на брусьях</i> | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> Техника выполнения упражнений на брусьях: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | 4 | <i>OK 2</i> <i>OK 6</i> <i>OK 8</i> |
| <i>2.3 Опорный прыжок</i> | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> Техника выполнения упражнений : прыжок боком (конь в ширину, высота – 110см). | 2 | <i>OK 2</i> <i>OK 6</i> <i>OK 8</i> |

| | | | |
|------------------------------------|---|-----------|---|
| 2.4 Атлетическая гимнастика | В том числе, практических занятий и лабораторных работ длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. | 4 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Развитие ручной ловкости, развитие статической и динамической мышц пальцев и кистей рук, ног, силы и статической выносливости позных мышц (спины, живота и разгибателей бедра); развитие силы мышц плечевого пояса, туловища; совершенствование равновесия в вертикальном положении; развитие выносливости; совершенствование координации движений рук. | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| Зачет | | 2 | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 14 | |
| Тема 3.1. Лыжная подготовка | В том числе, практических занятий и лабораторных работ Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанций до 3 км (девушки) | 14 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика 4. Физические упражнения, развивающие гибкость. 5. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3-4 упражнения на формирование правильной осанки. 6. Особенности организации проведения закаливающих процедур в зимнее время года (привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите каким образом). | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| Раздел 4. Спортивные игры | | 10 | |
| 4.1 Волейбол | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, | 4 | OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | взаимодействие игроков | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу). | 2 | <i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 4</i> <i>OK 6</i> <i>OK 8</i> |
| 4.2 Баскетбол | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | 4 | <i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 4</i> <i>OK 6</i> <i>OK 8</i> |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр. | 2 | <i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 4</i> <i>OK 6</i> <i>OK 8</i> |
| 4.3 Дартс | Отработка техники броска: изготовка, хватка, прицеливание, бросок, выпуск, управление дыханием. | 2 | <i>OK 2</i> <i>OK 3</i> <i>OK 4</i> <i>OK 6</i> <i>OK 8</i> |
| Раздел 5. Атлетическая гимнастика | | 10 | |
| 5.1 Упражнения на развитие мышц ног | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | <i>OK 2</i> <i>OK 6</i> <i>OK 8</i> |
| 5.2 Упражнения на развитие мышц | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | <i>OK 2</i> <i>OK 6</i> |

| | | | |
|--|--|----------|-------------------------------|
| <i>плечевого пояса и рук</i> | | | OK 8 |
| 5.3 Упражнения на развитие мышц груди | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| 5.4 Упражнения на развитие мышц спины | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| 5.5 Упражнения на развитие мышц брюшного пресса | Выполнение упражнений для развития различных групп мышц Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| Раздел 6. Легкая атлетика | | 6 | |
| 6.1 Бег 3000 и 2000 м | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега на дистанции 2000 м и 3000 м | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| 6.2 Эстафетный бег | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| 6.3 Прыжки в длину с разбега | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов | 2 | OK 2 OK 6 |

| | | | |
|-------------------------------|--|----|---|
| | Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | | <i>ОК 8</i> |
| <i>Зачет</i> | | 2 | <i>ОК 2</i> <i>ОК 6</i> <i>ОК 8</i> |
| <i>Итого:</i> | | 70 | |
| <i>Самостоятельная работа</i> | | 12 | |

4 курс

| <i>Наименование разделов и тем</i> | <i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i> | <i>Объем в часах</i> | <i>Осваиваемые элементы компетенций</i> |
|--|--|----------------------|---|
| Раздел 1. Основы физической культуры | | 2 | |
| <i>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</i> | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 2 | <i>ОК 2</i> <i>ОК 8</i> |
| | 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | | |
| | 2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств | | |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | 16 | |
| <i>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.</i> | <i>Содержание учебного материала</i> | - | <i>ОК 2</i> <i>ОК 6</i> <i>ОК 8</i> |
| | 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | | |
| | <i>В том числе, практических занятий и лабораторных работ</i> | 6 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Техника безопасности на занятия Л/а. Техника беговых упражнений Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив Совершенствование техники бега на дистанции 400 м., контрольный норматив Бег с ускорением | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика | - | |
| Тема 2.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала | - | ОК 2 ОК 6 ОК 8 |
| | 1. Техника бега по дистанции | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 2 | |
| | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) Техника бега на дистанции 1000 м, контрольный норматив | | |
| Тема 2.3. Метание снарядов. | Содержание учебного материала | - | ОК 2 ОК 6 ОК 8 |
| | 1. Техника метания гранаты. | | |
| | В том числе, практических занятий и лабораторных работ | 2 | |
| | Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика | - | |
| 2.4 Бег 3000 и 2000 м | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Разучивание комплексов специальных упражнений Техника бега по дистанции (беговой цикл) Техника бега на дистанции 2000 м и 3000 м | 2 | ОК 2 ОК 6 ОК 8 |
| 2.5 Эстафетный бег | Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования | 2 | ОК 2 ОК 6 ОК 8 |

| | | | |
|-------------------------------------|---|-----------|---|
| | Самостоятельная работа Комплекс упражнений для развития двигательной активности и выносливости человека. Виды воздействия на сердечно - сосудистую систему человека при выполнении упражнений физкультурной минутки. | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| 2.6 Прыжки в длину с разбега | Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов Техника прыжка «в шаг» с укороченного разбега Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив | 2 | OK 2 OK 6 OK 8 |
| Раздел 3. Спортивные игры | | 12 | |
| 3.1 Волейбол | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | 6 | OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика Жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу). | 2 | OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8 |
| 3.2 Баскетбол | Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок» Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | 6 | OK 2 OK 3 OK 4 OK 6 OK 8 |
| | Самостоятельная работа обучающихся примерная тематика | 2 | OK 2 OK 3 |

| | | | |
|--|--|-----------|---|
| | Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр. | | OK 4 OK 6 OK 8 |
| <i>Дифференцированный зачет</i> | | 2 | |
| <i>Итого:</i> | | 32 | |
| <i>Самостоятельная работа</i> | | 6 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, тренажерного зала, стадиона, лыжной базы.

Перечень основного оборудования спортивного зала: волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи; обручи, скакалки, гимнастическое бревно, перекладина, конь, козёл, гранаты. сетка бадминтонная, сетка волейбольная, планка для прыжка, дартс турнир, сетка теннисная секундомер электронный (10этапов) корзина баскетбольная, маты, мячи "Гала", форма баскетбольная IKINGфиол.с желт, мячи "Микаса", мячи (натур.кожа) белые BV 502 П, мячи в\б CaifPro-Lineнатур.кожа, мячи п\б GalaHro-Line натур кожа, мячи ф\б "SelectIndoorFive ,стол теннисный "KETTLE ", теннисный стол ,кабинка душевая с VOflONar.ARISTON, канат , ковер туристический

Перечень основного оборудования тренажерного зала:

Аптечка, бак 25 литров, вешалки для прихожей, гимнастическая стенка, гиря 24 кг-2шт., гиря 16 кг-2 шт., гиря 32 кг-2 шт. граната, беговая дорожка ОМА-797А, велотренажер, велотренажер HouseFiT, перекладина, полусфера массажная, скамейка, стол однотумбовый, тренажер Фролова, , , кольцо чуг.(диск) 30мм, кольцо(диск) 35мм, подставка для штанги, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый, , чайник-термос, скамейки гимнастические (тренаж.зал), , тренажер спортивный, тренажер Эллипсоид НГ 8001, стойка силовая, кольцо массажное.

Перечень основного оборудования лыжной базы:

утюг ВРИКО ботинки лыжные-70пар, лыжероллер-4шт., лыжи, лыжи пластиковые, лыжи полупластиковые-48пар, лыжные палки-64пары, станок для подготовки лыж, огнетушитель ОП-2, огнетушитель порошковый.

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Лях В. И. Физкультура. 10-11кл./ учебник.- М: Просвещение, 2019
2. Кузьмин В.А. Специфика и особенности занятий физической культуры со студентами различного уровня двигательной подготовки. Монография М.:ФОРУМ:, НИЦ : ИНФРА- М, 2018

Дополнительные источники:

1. Григорович Е.С. [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева., Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / – 4-е изд., испр. – Минск: Выш. школа, 2014
2. Гуревич, И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И.А. Гуревич. – Минск: Выш. шк., 2011. – 349 с.: ил. - ISBN 978-985-06-1911-2.
3. Журнал «Физкультура и спорт», 2015-2016гг

Интернет-ресурсы:

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
www.goup32441.narod.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Критерии оценки | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|---|
| Умения: | | |
| 1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | <p>Оценка «пять» ставится, если обучающийся теоретическое содержание курса освоил полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся теоретическое содержание курса освоил полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся теоретическое содержание курса освоил частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся теоретическое содержание курса не освоил, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p> | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, выполнение индивидуальных заданий, сдача норм ГТО и других нормативов. |
| Знания: | | |
| 1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | Оценка «пять» ставится, если обучающийся теоретическое содержание курса освоил | Оценка результатов тестирования, физической |

| | | |
|----------------------------------|---|--|
| | полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко. Оценка «хорошо» ставится, если обучающийся теоретическое содержание курса освоил полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. Оценка «удовлетворительно» ставится, если обучающийся теоретическое содержание курса освоил частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся теоретическое содержание курса не освоил, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки | подготовленности студентов по видам спорта. Оценка выполнения практического задания: комплексы дыхательной, коррекционной гимнастики. Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| 2. Основы здорового образа жизни | | |
| Общие компетенции: | | |
| ОК 2,3,4,6,8 | Компетенция не сформирована: знания, заложенные в компетенцию не освоены, необходимые умения не сформированы, выполненные задания содержат грубые ошибки; Компетенция сформирована: знания, заложенные в компетенцию освоены полностью, без пробелов, умения сформированы, учебные задания выполнены с высоким качеством | Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, сдача норм ГТО и других нормативов. |