МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

краевое Государственное автономное

профессиональное образовательное учреждение

«емельяновский дорожно-строительный техникум»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

в рамах программы подготовки специалистов среднего звена

по специальности СПО

23.02.01. ***Организация перевозок и управление на транспорте***

***(по видам)***

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана на основе

Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)"(Зарегистрировано в Минюсте России29.05.2014 N 32499)

с учетом:

-

Организация - разработчик:

Краевое государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Емельяновский дорожно-строительный техникум».

Разработчики:

Тутатччиков Александр Андреевич - преподаватель физической культуры первой категории краевого государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Емельяновский дорожно-строительный техникум»

|  |  |
| --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** | стр. |
| 1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| 1. **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 6 |
| 1. **условия реализации учебной дисциплины** | 25 |
| 1. **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 28 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»является частью общего гуманитарного и социально-экономического основной профессиональной образовательной программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по специальности СПО 23.02.04 Техническая эксплуатация подъемно - транспортных, строительных, дорожных машин и оборудования (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

Данная рабочая программа предусматривает освоение содержание учебного предмета Физическая культура с применением дистанционных технологий обучения в формате электронных лекций, видео-конференций, онлайн-занятий.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

**У1** - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:

**З1**- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**З2** - основы здорового образа жизни.

* **личностных:**

ЛР 3**.** Готовность к служению Отечеству, его защите

ЛР 11. Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь

Должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код компетенции** | **Умения** | **Знания** |
| **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | **Уок8/1**использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; **Уок8/2**применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; **Уок8/3**пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | **Зок8/1**роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  **Зок8/2**основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);**Зок8/3** средства профилактики перенапряжения |

**Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины Физическая культура:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учебная нагрузка обучающихся (час.) | | | |
|  | Объем образовательной  нагрузки | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | |
| Теория | лабораторные и практические |
| **2 курс** | **148** |  |  | 74 |
| 3 семестр | 64 | 32 |  | 32 |
| 4 семестр | 84 | 42 |  | 42 |
| **3 курс** | **116** |  |  | 58 |
| 5 семестр | 26 | 26 |  | 26 |
| 6 семестр | 64 | 32 |  | 32 |
| **4 курс** | **72** |  |  | 36 |
| 7 семестр | 42 | 22 |  | 22 |
| 8 семестр | 28 | 14 |  | 14 |
| ***Итого:*** | ***336*** | ***168*** | ***0*** | ***168*** |

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА:**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| Объем образовательной нагрузки | 168 |
| Теоретическое обучение | - |
| Лабораторные и практические занятия | 168 |
| Курсовая работа (проект) | - |
| Самостоятельная работа | - |
| **Промежуточная аттестация** | **ДЗ,ДЗ,ДЗ,ДЗ,ДЗ,ДЗ** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем образовательной программы учебного предмета всего, по очной форме обучения, час.. | в т.ч. практическая подготовка по очной форме обучения, час.. | Объем образовательной программы учебного предмета/дисциплиныпо очной/заочной форме обучения, час. | | | | | | Результаты освоения учебного предмета, дисциплины (У, З, Н, ЛР, ПР, МР) | Коды формируемых компетенций | |
| Теоретические занятия по очной форме обучения, час. | | Лабораторные и практические занятия по очной форме обучения, час. | Курсовая работа (проект)по очной обучения, час. | Консультации очной обучения, час. | Самостоятельная работа по очной форе обучения, час. | ОК | ПК |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Всего часов:** | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **2 Курс, 3 семестр всего часов:** | | | | 32 |  |  | | 32 |  |  |  |  |  |  |
|  | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-2 | | Кроссовая подготовка. | Техника группового старта и бега. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | У1 З2Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК8 |  |
| 3-4 | | Бег по пересеченной местности | Бег в среднем темпе по пересеченной местности. Дыхательная гимнастика | 2 |  | |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 5-6 | Бег на длинные дистанции. | | Бег в среднем темпе до 3000м. Специальные беговые упражнения | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11 ,Л12,Л6,  Л11,Л12,М1, М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 7-8 | Развитие выносливости | | Специальные беговые упражнения, бег на длинные дистанции | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,Л3,,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 9-10 | Бег по пересеченной местности. | | Бег в среднем темпе по пересеченной местности. Дыхательная гимнастика | 2 |  | |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 11-12 | Кроссовая подготовка | | Преодоление полосы препятствий , с элементами бега , лазания ,прыжков , ходьбы. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7 |  |
| **Раздел 3 . Спортивно-оздоровительная деятельность (модуль волейбол)** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13-16 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом | | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 4 |  | |  | 4 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 17-20 | Варианты техники приема и передачи мяча. | | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств | 4 |  | |  | 4 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П3,П1,П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 21-22 | Постановка рук при блокировании | | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М3,М2,П3,П1,П5 | ОК6  ОК7 |  |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (модульБаскетбол )** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23-26 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 4 |  | |  | 4 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 27-28 | Приемы передачи мяча | | . Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 29-30 | Ловля и передача мяча | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7 |  |
|  | Самостоятельная работа | |  |  | 32 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31-32 | **Зачет** | | | **2** |  | |  | **2** |  |  |  |  |  |  |
|  | **2 Курс,4 семестр всего часо** | | | **42** |  | |  | **42** |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4 Зимние виды спорта «Лыжная подготовка»** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33-36 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 37-40 | Переход с попеременных ходов на одновременные | | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные виды лыжного спорта | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 41-44 | Переход с одновременных на попеременные ходы | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 45-48 | Коньковый ход | | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
| **Раздел 6 Гимнастика** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 49-52 | ТБ при занятиях гимнастикой. Повороты, перестроения, висы, упоры | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | У1  Л3,Л11,Л12, М1,  М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 | ПК 2.1 |
| 53-54 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | У1,  З2  Л3,Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7  ОК8 | ПК 2.1 |
| 55-58 | Перекладина | | *юноши*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
| **Раздел 7 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 59-62 | Тренировка основных групп мышц | | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 63-66 | Техника выполнения толчка | | Техника выполнения толчка гири | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 67-68 | Техника выполнения рывка | | Техника выполнения рывка гири, штанги. Специальные упражнения | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 69-72 | Упражнения с гантелями | | Упражнения с гантелями для основных групп мышц. Специальные упражнения | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
|  | Самостоятельна работа | |  |  | **42** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 73-74 | **Зачет** | | | **2** |  | |  | **2** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем образовательной программы учебного предмета всего, по очной форме обучения, час.. | в т.ч. практическая подготовка по очной форме обучения, час.. | Объем образовательной программы учебного предмета/дисциплиныпо очной/заочной форме обучения, час. | | | | | | | Результаты освоения учебного предмета, дисциплины (У, З, Н, ЛР, ПР, МР) | Коды формируемых компетенций | |
| Теоретические занятия по очной форме обучения, час. | | Лабораторные и практические занятия по очной форме обучения, час. | Курсовая работа (проект)по очной обучения, час. | Консультации очной обучения, час. | Самостоятельная работа по очной форе обучения, час. | | ОК | ПК |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 |
| **Всего часов:** | | | |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |
| **3 Курс, 5 семестр всего часов:** | | | | 26 |  |  | | 26 |  |  |  | |  |  |  |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 75 | | Кроссовая подготовка. | Смешанные передвижения (бег с ходьбой до 5000м) | 1 |  | |  | 1 |  |  |  | У1 З2Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | | ОК6  ОК8 |  |
| 76-77 | | Бег на средние дистанции 400, 800м. | Бег в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  |  | |  |  |
| 78-79 | Бег на длинные дистанции. | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11 ,Л12,Л6,  Л11,Л12,М1, М2,П1,П3,П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| 80-81 | Развитие выносливости | | Специальные беговые упражнения, бег на длинные дистанции до 5000м. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  |  | |  |  |
| 82 | Бег на короткие дистанции | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения | 1 |  | |  | 1 |  |  |  |  | |  |  |
| **Раздел 3 . Спортивно-оздоровительная деятельность (модуль волейбол)** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 83-86 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом | | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 4 |  | |  | 4 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 87-88 | Варианты техники приема и передачи мяча. | | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П3,П1,П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| 89-90 | Постановка рук при блокировании. Постановка блока в парах. | | Постановка рук при блокировании. Техника постановки блока в парах Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести | 2 |  | |  | 2 |  |  |  |  | |  |  |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (модульБаскетбол )** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 91-92 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 93-94 | Приемы передачи мяча | | . Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| 95-98 | Ловля и передача мяча | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | 4 |  | |  | 4 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | | ОК6  ОК7 |  |
|  | Самостоятельная работа | |  |  | 26 | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 99-100 | **Зачет** | | | **2** |  | |  | **2** |  |  |  |  | |  |  |
|  | **3 Курс,6 семестр всего часо** | | | **32** |  | |  | **32** |  |  |  |  | |  |  |
| **Раздел 4 Зимние виды спорта «Лыжная подготовка»** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 101-102 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при обморожении | | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 103-106 | Совершенствование перехода с попеременных ходов на одновременные. | | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные виды лыжного спорта | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| 107-108 | Совершенствование одновременных и попеременных ходов. | | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| 109-110 | Коньковый ход | | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| **Раздел 6 Гимнастика** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 111-114 | ТБ при занятиях гимнастикой. Повороты, перестроения, висы, упоры | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девушки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | У1  Л3,Л11,Л12, М1,  М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7 | ПК 2.1 |
| 115-116 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Опорные прыжки через коня. | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *юноши*  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | У1,  З2  Л3,Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7  ОК8 | ПК 2.1 |
| 117-120 | Упражнения на перекладине. | | *юноши*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. Подъем в упор силой | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| **Раздел 7 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 121-124 | Тренировка основных групп мышц | | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. Упражнения на тренажерах | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| 125-126 | Развитие двигательной выносливости | | Специальные упражнения для развития выносливости | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7 |  |
| 127-130 | Упражнения с гантелями, штангой, эспандерами | | Упражнения с гантелями , штангой, эспандерами для основных групп мышц. Специальные упражнения | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | | ОК6  ОК7 |  |
|  | Самостоятельная работа | |  |  | **26** | |  |  |  |  |  |  | |  |  |
| 131-132 | **Зачет** | | | **2** |  | |  | **2** |  |  |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем образовательной программы учебного предмета всего, по очной форме обучения, час.. | в т.ч. практическая подготовка по очной форме обучения, час.. | Объем образовательной программы учебного предмета/дисциплиныпо очной/заочной форме обучения, час. | | | | | | Результаты освоения учебного предмета, дисциплины (У, З, Н, ЛР, ПР, МР) | Коды формируемых компетенций | |
| Теоретические занятия по очной форме обучения, час. | | Лабораторные и практические занятия по очной форме обучения, час. | Курсовая работа (проект)по очной обучения, час. | Консультации очной обучения, час. | Самостоятельная работа по очной форе обучения, час. | ОК | ПК |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| **Всего часов:** | | | |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| **4 Курс, 7 семестр** | | | | 22 |  |  | | 22 |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.** | | | | | | | | | | | | | | |
| 133 | | Совершенствование бега на короткие и средние дистанции. | Специальные беговые упражнения. Низкий, высокий старт. Бег 100м, 400м, 800м. | 1 |  | |  | 1 |  |  |  | У1 З2Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК8 |  |
| 134 | Бег на длинные дистанции. | | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | 1 |  | |  | 1 |  |  |  | Л11 ,Л12,Л6,  Л11,Л12,М1, М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7 |  |
|  | Совершенствование умений и навыков в беге на высокой скорости. | | Бег в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. Пробегание максимальное количество отрезков на высокой скорости | 1 |  | |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 135-136 | Прыжки в длину с разбега. | | Комплекс общеразвивающих упражнений. Техника прыжка в длину с разбега. Дыхательная гимнастика. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3 . Спортивно-оздоровительная деятельность (модуль волейбол)** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 137-138 | Техника передвижения игрока. Правила игры. ТБ на занятиях волейболом | | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 139-140 | Варианты техники приема и передачи мяча. | | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П3,П1,П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 141-144 | Блокирование. Нападающий удар | | Постановка рук при блокировании. Постановка блока в разных зонах. Страховка. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование нападающего удара | 4 |  | |  | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 3. Спортивно-оздоровительная деятельность (модульБаскетбол )** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 145-146 | Ловля мяча .ТБ | | Ловля мяча при быстром движении на быстроту и точность с применением отвлекающих действий(финтов | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 147-148 | Броски мяча в корзин: произвольными способами .Штрафные броски | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Броски мяча в корзину | 2 |  | |  | 2 |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3,П5 | ОК6  ОК7 |  |
| 149-150 | Техника и тактика игры в защите и нападении. | | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Техника и тактика игры в защите и нападении. | 2 |  | |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
|  | Самостоятельная работа | |  |  | 22 | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 151-152 | **Зачет** | | | **2** |  | |  | **2** |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 Курс,8 семестр** | | | **14** |  | |  | **14** |  |  |  |  |  |  |
| **Раздел 4 Зимние виды спорта «Лыжная подготовка»** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 153-154 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники ранее изученных ходов | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники передвижения на лыжах на среднепересеченной местности. | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7  ОК8 |  |
| 155-156 | Развитие выносливости и скоростной выносливости | | Передвижения с равномерной и попеременной интенсивностью. Прохождение дистанции до 10км | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
| **Раздел 6 Гимнастика** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 157-160 | ТБ при занятиях гимнастикой. Совершенствование подъема переворотом в упор | | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении.подъем переворотом в упор. Развитие силы. | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | У1  Л3,Л11,Л12, М1,  М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 | ПК 2.1 |
| 161-162 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Опорные прыжки через коня | | Повороты в движении. Перестроение. ОРУ на месте.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см.) ноги врозь. | **2** |  | |  | **2** |  |  |  | У1,  З2  Л3,Л11,Л12,М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7  ОК8 | ПК 2.1 |
| **Раздел 7 Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | | |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 163-166 | Тренировка основных групп мышц | | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. Упражнения на тренажерах | **4** |  | |  | **4** |  |  |  | Л3,Л11,Л12, М1,М2,П1,П3, П5 | ОК6  ОК7 |  |
|  | Самостоятельная работа | |  |  | **14** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 168-169 | **Зачет** | | | **2** |  | |  | **2** |  |  |  |  |  |  |

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия:

**Спортивный комплекс:**

спортивный зал;

открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Залы:**

библиотека, читальный зал с выходом в сеть Интернет;

актовый зал.

тренажерный зал;

плавательный бассейн;

лыжная база с лыжехранилищем;

открытые спортивные площадки: баскетбольная, волейбольная, мини-футбольная;

футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний;

гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами;

каток;

помещение для гидротермических процедур;

помещение для хранения спортивного инвентаря и др.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта и места для занятий физической подготовкой, на которых реализуется учебная дисциплина «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Программа учебной дисциплины «Физическая культура» образовательного учреждения должна включать перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря, необходимого для её реализации.

**Перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря.**

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),тренажерыдля занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24,32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита на волейбольные стойки, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

*Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:*

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

*Комплект мультимедийного оборудования для проведения методико-практических занятий и презентаций комплексов упражнений:*

персональный компьютер специальной конфигурации; [интерактивная доск](http://leater.dn.ua/index/259.htm)а;

[система тестирования и опроса](http://leater.dn.ua/index/279.htm); [мультимедийный проектор (видеопроектор)](http://leater.dn.ua/index/2108.htm);

[экран](http://leater.dn.ua/index/2105.htm), электронные носители, компьютеры для внеаудиторной работы.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

**Основные источники:**

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013

№ 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ,

от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014

№ 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадрови ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации поорганизации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных

программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования сучетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемойпрофессии или специальности среднего профессионального образования».

*Бишаева А*. *А*. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб.пособие. — М., 2013.

*Евсеев Ю*. *И*. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.

*Кабачков В*. *А*. *Полиевский С*. *А*., *Буров А*. *Э*. Профессиональная физическая культурав системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

*Литвинов А*. *А*., *Козлов А*. *В*., *Ивченко Е*. *В*. Теория и методика обучения базовым видамспорта. Плавание. — М., 2014.

*Манжелей И*. *В*. Инновации в физическом воспитании: учеб.пособие. — Тюмень, 2010.

*Миронова Т*. *И*. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежныхгрупп. — Кострома, 2014.

*Тимонин А*. *И*. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб.пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.

*Хомич М*.*М*., *Эммануэль Ю*. *В*., *Ванчакова Н*.*П*. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.

**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 (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации

(НФП-2009).

**4.Контроль и оценка результатов освоения УЧЕБНОЙ Дисциплины**

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины «Физическая культура» осуществляется преподавателем в процессе проведения спортивных занятий, тренировок, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел (тема) учебной дисциплины | Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки  результатов обучения |
| 1 | 2 | 3 |
| **Раздел Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры** | **Умение правильно:**  - использовать навыки здорового образа жизни через средства физической культуры  **Знание:** роль здорового образа в жизни человека | Текущий контроль:  - *Самостоятельная работа*  *Тестирование*  *Контрольная работа*  *Зачет* |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общие компетенции | Умения | Знания | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | 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 | Роль физической культуры в профессиональном общекультурном, и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; средства профилактики перенапряжения. | Участие в физкультурных мероприятиях  Физ. Минутки  Наблюдение за осанкой студентов |

|  |  |
| --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Виды и методы оценки** |
| **ЛР 3.** Готовность к служению Отечеству, его защите | Наблюдение |
| **ЛР 11.** Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков | Наблюдение, опрос, соревнования |
| **ЛР 12.** Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь | Наблюдение, тестирование, практические работы |