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:

Петрова Александра Михайловна - 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«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»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, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | Учебная нагрузка (час.) | | | | | | Результаты освоения учебной дисциплины | Коды формирующие компетенции | | |  | |
| Объем образовательной нагрузки | Самостоятельная работа | нагрузка во взаимодействии с преподавателем | | | | ОК | ПК | |
| т3еоретическое обучение | лабораторные и практические | курсовых работ(проектов) | консультации |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  |  | 8 | 9 | 10 | |  | |
| **Всего часов:** | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| ***2 курс.3 семестр всего часов:*** | | | | ***64*** | ***32*** |  | ***32*** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | 1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | | | | | | | | | | | | |
| 1-2 | | Кроссовая подготовка. | Техника группового старта и бега. | 2 |  |  | 2 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4,Лр11,Лр12 |  | |  | |  | |
| 3 | | Бег на средние дистанции. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  | 1 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4, Лр11, Лр12. | ОК8 | |  | |  | |
| 4 | | Бег на длинные дистанции. | Бег в среднем темпе до 3000м. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  | 1 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4, Лр11, Лр12. | ОК8 | |  | |  | |
| 5-6 | | Бег по пересеченной местности. | Бег в среднем темпе по пересеченной местности. Дыхательная гимнастика. | 2 |  |  | 2 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4, Лр11, Лр12. | ОК8 | |  | |  | |
| 7-8 | | Развитие выносливости | Специальные беговые упражнения, бег на длинные дистанции. | 2 |  |  | 2 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4,Лр11, Лр12. | ОК8 | |  | |  | |
| 9-10 | | Кроссовая подготовка | Преодоление полосы препятствий , с элементами бега , лазания ,прыжков , ходьбы. | 2 |  |  | 2 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4, Лр11, Лр12. | ОК8 | |  | |  | |
|  | | **2. Спортивные игры. Волейбол** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 11-14 | | 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 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8 | |  | |  | |
| 15-18 | | 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 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8 | |  | |  | |
| 19-20 | | 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 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8 | |  | |  | |
|  | | **3.Баскетбол** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 21-24 | | 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 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8. |  | |  | |
| 25-26 | | Приемы передачи мяча | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 4 |  |  | 4 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  | |  | |
| 27-30 | | 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. | 4 |  |  | 4 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  | |  | |
|  | | Самостоятельная работа |  |  | 32 |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 31-32 | | **Дифференцированный зачет** | | **2** |  |  | 2 |  |  |  |  |  | |  | |
| ***2 курс. 4 семестр 84*** | | | | ***42*** |  |  | ***42*** |  |  |  |  |  | |  | |
|  | | 1. 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 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | 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 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  | |  | |
| 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 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  | |  | |
| 45-48 | | Коньковый ход | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | 4 |  |  | 4 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  | |  | |
|  | | 1. **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, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12.  Лр3. | ОК8 |  | |  | |
| 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, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12.  Лр3. | ОК8 |  | |  | |
| 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 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12.  Лр3. | ОК8 |  | |  | |
|  | | 1. **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 59-62 | | Тренировка основных групп мышц | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. | 4 |  |  | 4 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12.  Лр3. | ОК8 |  | |  | |
| 63-66 | | Техника выполнения толчка | Техника выполнения толчка гири | 4 |  |  | 4 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12.  Лр3. | ОК8 |  | |  | |
| 67-70 | | Упражнения с гантелями | Упражнения с гантелями для основных групп мышц. Специальные упражнения. | 4 |  |  | 4 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12.  Лр3. | ОК8 |  | |  | |
| 71-72 | | Техника выполнения рывка | Техника выполнения рывка гири, штанги. Специальные упражнения. | 2 |  |  | 2 |  |  | У1, Уок08/1-Уок08/3, Зок08/1-Зок08/4.  Лр11, Лр12.  Лр3. | ОК8 |  | |  | |
|  | | Самостоятельная работа |  |  | 42 |  |  |  |  |  |  |  | |  | |
| 73-74 | | **Дифференцированный зачет** |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  | |  | |
|  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | Учебная нагрузка (час.) | | | | Знания, умения,  практический опыт | Коды формирующие компетенции | |  |
| Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | | ОК | ПК |
| Всего | В т.ч. Лабораторные и практические |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |  |
| **Всего часов:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *3 курс.5 семестр* | | | ***52*** | ***26*** |  | ***26*** |  |  |  |  |
| 2.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | | | | | | | | |
| 75 | Кроссовая подготовка | Смешанные передвижения (бег с ходьбой до 5000м) | 1 |  |  | 1 | У1, З1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 76-77 | Бег на короткие дистанции. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | 2 |  |  | 2 | У1,З1,З  2.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 78-79 | Бег на средние дистанции 400, 800м. | Бег в максимальном темпе. Специальные беговые упражнения. | 2 |  |  | 2 | У1,З1,З2  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 79-80 | Бег на длинные дистанции. | Бег в среднем темпе 3000м. Дыхательная гимнастика. | 2 |  |  | 2 | У1.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 81 | Развитие выносливости | Специальные беговые упражнения, бег на длинные дистанции до 5000м. | 1 |  |  | 1 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
|  | **Тема 3. Спортивные игры. Волейбол** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82-83 | ТБ на занятиях волейболом. Совершенствование техники подач. | Совершенствование техники подач ранее изученными способами. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 2 |  |  | 2 | У1,  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 84-85 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | 2 |  |  | 2 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 86-89 | 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. | 4 |  |  | 4 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
|  | 1. **Баскетбол** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90-93 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. ТБ при игре в баскетбол | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 4 |  |  | 4 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8. |  |  |
| 94-97 | Приемы передачи мяча. Быстрый прорыв. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. | 2 |  |  | 2 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 98-99 | Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Тактика защиты. | 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 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа |  |  | 26 |  |  |  |  |  |  |
| 100-101 | 1. **Дифференцированный зачет** | | **2** |  |  | 2 |  |  |  |  |
| *3 курс. 6семестр* | | | ***64*** | ***32*** |  | ***32*** |  |  |  |  |
|  | 1. **Лыжная подготовка** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102-103 | ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 2 |  |  | 2 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 104-105 | 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. | 2 |  |  | 2 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 106-109 | Совершенствование одновременных и попеременных ходов. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 4 |  |  | 4 | У1,З1 , З2  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 110-111 | Коньковый ход | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 10 км. | 2 |  |  | 2 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
|  | 1. **Гимнастика** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 112-115 | ТБ при занятиях гимнастикой. Совершенствование поворотов и перестроения в движении. 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. | 4 |  |  | 4 | У1  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
| 116-117 | 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  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
| 118-121 | Упражнения на перекладине. | *юноши*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте. Подъем в упор силой. | 4 |  |  | 4 | У1  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
|  | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 122-123 | Тренировка основных групп мышц | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. Упражнения на тренажерах. | 2 |  |  | 2 | У1, З1  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
| 124-127 | Развитие двигательной выносливости. | Специальные упражнения для развития выносливости. | 4 |  |  | 4 | У1  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
| 128-131 | Упражнения с гантелями, штангой, эспандерами**.** | Упражнения с гантелями , штангой, эспандерами для основных групп мышц. Специальные упражнения. | 4 |  |  | 4 | У1  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа |  |  | 26 |  |  |  |  |  |  |
| 132-133 | **Дифференцированный зачет** |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа | Учебная нагрузка (час.) | | | | Знания, умения,  практический опыт | Коды формирующие компетенции | |  |
| Максимальная | Самостоятельная работа | Обязательная аудиторная | | ОК | ПК |
| Всего | В т.ч. Лабораторные и практические |
| 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|  | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *4 курс.7 семестр* | | | | ***44*** | ***22*** |  | ***22*** |  |  |  |  |
| 1.Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | | | | | | | | | | |
| 134 | Совершенствование бега на короткие и средние дистанции. | Специальные беговые упражнения. Низкий, высокий старт. Бег 100м, 400м, 800м. | | 1 |  |  | 1 | У1, З1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 135 | Бег на длинные дистанции. | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м и 3000м. | | 1 |  |  | 1 | У1,З1,З2.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 136 | 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 | У1,З1,З2  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 137-138 | Прыжки в длину с разбега. | Комплекс общеразвивающих упражнений. Техника прыжка в длину с разбега. Дыхательная гимнастика. | | 2 |  |  | 2 | У1.  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
|  | Тема 2. Спортивные игры. Волейбол | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 139-140 | ТБ на занятиях волейболом.Совершенствование подач. | Совершенствование техники подач ранее изученными способами. Развитие координационных качеств. Нацеленные подачи в определенную зону противника. | | 2 |  |  | 2 | У1,  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 141-142 | Варианты техники приема и передачи мяча. | Передача мяча в падении перекатом на спину, бедро- спину с опорой на руки. Развитие координационных качеств. | | 2 |  |  | 2 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 143-146 | Блокирование. Нападающий удар. | Постановка рук при блокировании. Постановка блока в разных зонах. Страховка. Развитие быстроты и прыгучести. Совершенствование нападающего удара. | | 4 |  |  | 4 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
|  | **3.Баскетбол** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 147-149 | Ловля мяча .ТБ. | | Ловля мяча при быстром движении на быстроту и точность с применением отвлекающих действий(финтов) | 3 |  |  | 3 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 150-151 | 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 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 152-153 | 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 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
|  | Самостоятельная работа | |  |  | 22 |  |  |  |  |  |  |
| 154-155 | **Дифференцированный зачет** | |  | 2 |  |  | *2* |  |  |  |  |
| *4 курс. 8семестр* | | | | ***28*** | *14* |  | *14* |  |  |  |  |
|  | 1. **Лыжная подготовка** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 156-157 | 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 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
| 158-159 | Развитие выносливости и скоростной выносливости. | | Передвижения с равномерной и попеременной интенсивностью. Прохождение дистанции до 10км. | 2 |  |  | 2 | У1  Лр11, Лр12. | ОК8 |  |  |
|  | 1. **Гимнастика** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160-161 | 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. | 2 |  |  | 2 | У1  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
| 162-163 | 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  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
|  | **Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 164-166 | Тренировка основных групп мышц | | Круговой метод тренировки основных групп мышц спины . рук , ног. Упражнения на тренажерах. | 3 |  |  | 3 | У1, З1  Лр11, Лр12.  Лр3 | ОК8 |  |  |
| 167-168 | **Дифференцированный 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 |