

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Академия управления городской средой, градостроительства и печати»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № 5
«05» 07 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор «Академия управления
городской средой, градостроительства
и печати»



А.М. Кривоносов

2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

для специальности
29.02.06 Полиграфическое производство

базовая подготовка

Санкт-Петербург
2019 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее- ФГОС) среднего профессионального образования для специальности 29.02.06 полиграфическое производство, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 15 мая 2014г. №536.

Рассмотрена на заседании методического совета СПб ГБПОУ «АУГСГиП»
Протокол №_6_
от «_20_»__06_2019г.

Одобрена на заседании цикловой комиссией «Физической культуры и ОБЖ»

Протокол №_6_ от «_29_»_05_2019 г.

Председатель: Моисеенко В.М.

Разработчик:
Носкова М.Н., преподаватель СПб ГБПОУ «АУГСГиП»

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	12

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 29.02.06 Полиграфическое производство (базовой подготовки).

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» может быть использована в части освоения общественно-гуманитарного и социально-экономического цикла и соответствующих основных компетенций:

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл (далее ОГСЭ).

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» обучающийся должен **знать:**

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

основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК 1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами,

руководством, потребителями.

ОК 7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **336 часа, в том числе:**

аудиторной учебной работы обучающегося (обязательных учебных занятий) —**168 часов;**

внеаудиторной (самостоятельной) учебной работы обучающегося —**168 часов.**

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Аудиторная учебная работа (обязательные учебные занятия) (всего)	168
в том числе:	
практические занятия (<i>если предусмотрено</i>)	166
Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего)	168
в том числе:	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел 1.	Легкая атлетика	20ч	
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	Содержание учебного материала 1.Беговые упражнения, бег с высокого старта, бег с низкого старта 30 метров . ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость. 2. Повторный бег от 30 до 150 метров, переменный бег от 30. ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость. 3.Бег 30метров ,100 до 150 метров на время . ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость.	2 2 2	2
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала 1.Специальные и подготовительные упражнения. Выпрыгивание в шаге на второй, четвертый беговой шаг, прыжки с места в длину.	2	2
Тема 1.3. Бег на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала 1.Беговые упражнения, переменный бег от 100 до 200 метров, повторный бег от 200 до 400метров. 2. Специальные и подготовительные упражнения. Упражнения для развития скоростной выносливости. ОРУ, СБУ. 3.Бег 200метров, 400 метров на время . ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость.	2 2 2	2
Тема 1.4. Кросс «бег по пересеченной местности»	Содержание учебного материала 1.Медленный бег, чередуя с ходьбой на 1-2 км, бег трусцой 1-3 км, переменный бег от 100 до 300 метров, бег до 30 минут. 2. Бег по пересеченной местности 1-3 км . ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость. 3. Бег 1-3км на время . Упражнения на развитие выносливости. ОРУ, СБУ. Упражнения на гибкость. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).	2 2 2	2
Раздел 2.	Гимнастика	10ч	
Тема 2.1. Основная гимнастика	1.Строевые упражнения: построения, повороты, перестроение на месте и в движении, построения в две шеренги, в колонну по одному, перестроения из одной шеренги в две и обратно и из одной колонны по одному ,в колонну по два,три.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание учебного материала	2	
	1.Упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, в группах, с использованием палки, скакалки), гимнастической стенки ,скамеек и других гимнастических снарядов. 2.Упражнения для развития гибкости . Пассивные и активные упражнения .		
Тема 2.3. Акробатические упражнения	1.Перекаты вперед, назад, в сторону. Кувырки вперед и назад из разных исходных положение. Стойки: на лопатках, на голове ,на руках у стены(юноши). Мост: из положения «лежа на спине» и стоя «ноги врозь».	2	2
Тема 2.4. Упражнения в равновесии	Содержание учебного материала	2	2
	1.Разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. Упражнения на пресс и спину .		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Раздел 3.	Баскетбол	10ч	
Тема 3.1. Техника игры в нападении	Содержание учебного материала	2	2
	1.Перемещения, бег обычным и переменными шагами с изменением направления и скорости, старты, прыжки, остановки, повороты.		
Тема 3.2. Владение мячом	Содержание учебного материала	2	2
	1.Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение правой и левой рукой и в движении, броски в корзину.		
Тема 3.3 техника игры в защите	Содержание учебного материала	2	2
	1.Перемещения,защитная стойка, передвижения обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижения спиной вперед.		
Тема 3.4 Техника владения мячом противодействия	Содержание учебного материала	2	2
	1.Владение мячом при отскоке от щита или корзины, перехваты, вырывания и выбивания мяча, способы противодействия броском в корзину.		
Тема 3.5. Элементы тактики игры в нападении и защите	Содержание учебного материала	2	2
	1.Тренировка и двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел 4.	Настольный теннис	14ч	
Тема 4.1. Стойки, перемещения; Хват ракетки; Техника безопасности при игре в настольный теннис; Общие правила игры	Содержание учебного материала	2	2
	1. Шаги приставные, шаги выпады. Овладение правильной хваткой ракетки и основной стойкой в простых условиях и упражнениях.		
	2. Упражнения с мячом и ракеткой: броски мяча правой и левой рукой об пол, партнёру, о стену с ловлей мяча правой левой руками, сверху и снизу, перебрасывая мяч одной рукой на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей его двумя и одной руками	2	
Тема 4.2. Техника ударов по мячу, виды; Техника безопасности при выполнении ударов	Содержание учебного материала	2	2
	1. Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Атакующие удары; Защитные удары; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки по половине стола (имитация передвижений влево – вправо, с выполнением ударных действий; одиночные передвижения и удары; серийные передвижения и удары). Учебная игра.		
Тема 4.3. Техника подачи мяча, её разновидности;	Содержание учебного материала	2	2
	1. Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча). Прием этих подач.		
Тема 4.4 Отработка техники подач и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	Содержание учебного материала	2	2
	1. Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки.		
	2. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки. Подача – приём – подача, игра в «треугольник», «восьмёрку».	2	
	3. Отработка техники подач и приёма мяча; парная игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Раздел 5.	Волейбол	10ч	
Тема 5.1. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	2	2
	1. Жонглирование верхнее и нижнее, передача в парах, подачи мяча разными способами, нападающие удары «прямой» и «боковой»		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Тема 5.2. Техника игры	Содержание учебного материала	2	2
	1.Прием, передачи мяча в парах через сетку, стойка и перемещение, блокирование, нападение.		
Тема 5.3. Элементы тактики нападения и защиты	Содержание учебного материала		2
	1.Тренировка и двухсторонняя игра.	2	
	2.Приемы, передачи мяча сверху ,снизу . Упражнения для развития ловкости.	2	
	3.Двухсторонняя игра. Упражнения на гибкость и силу.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел 1.	Легкая атлетика	18ч	
Тема 1.1. Отрабатывание техники бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала		2
	1. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение..	2	
	2. Бег по дистанции. Работа рук при беге. СБУ. Упражнения на пресс и на спину.	2	
	3. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. СБУ. Упражнения на гибкость.	2	
Тема 1.2. Отрабатывание техники передачи эстафеты, «коридор передачи»;	Содержание учебного материала		2
	1. Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор » передачи эстафетной палочки.	2	
	2. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	
Тема 1.3. Отрабатывание техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Содержание учебного материала	2	2
	1. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх.		
	2. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	
Тема 1.4. Отрабатывание техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности	Содержание учебного материала	2	2
	1. Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель..		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
при метании	2. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Раздел 2.	Гимнастика	8ч	
Тема 2.1.Отрабатывание перестроений на месте и в движении	1. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три. Перестроения «уступом», по расчёту. Перестроения в колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением	2	2
Тема 2.2. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала	2	2
	1. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц.		
Тема 2.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ- для самостоятельной работы	1. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах. Упражнения без предметов.	2	2
Тема 2.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания.	Содержание учебного материала	2	2
	1. Общая физическая подготовка. Наклон вперёд. Подъём туловища за 30 секунд. Сгибание разгибание рук от пола. Подтягивание на высокой перекладине из виса лёжа. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Подъём туловища из положения, лежа, согнув колени, за 30 секунд.		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Раздел 3.	Баскетбол	10ч	
Тема 3.1. Отрабатывание техники передвижения без мяча и с мячом	Содержание учебного материала	2	2
	1. Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.		
Тема 3.2. Отрабатывание	Содержание учебного материала	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
техники владения мячом на месте и в движении	1. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.		
Тема 3.3 Отработка техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок</p>	2	2
Тема 3.4 Техника и правила игры в стритбол; Тренировочные игры	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Особенности правил игры в стритбол. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр.</p>	2	2
Тема 3.5. Элементы тактики игры в нападении и защите	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Тренировка и двухсторонняя игра.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).</p>	2	2
Раздел 4.	Настольный теннис	14ч	
Тема 4.1. Отработка стоек, перемещений; Техника безопасности при игре в настольный теннис;	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры</p> <p>2. Отработка стоек, перемещений; Техника безопасности при игре в настольный теннис.</p>	2	2
Тема 4.2. Отработка техники ударов по мячу; Техника безопасности при выполнении ударов	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности при выполнении ударов. Промежуточные удары – толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях</p>	2	2
Тема 4.3. Отработка подачи мяча; Правила подачи и приема мяча;	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола (с последующим перемещением на прием мяча) Прием этих подач.</p>	2	2
Тема 4.4 Отработка	Содержание учебного материала		2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
техники подачи и приёма мяча; парная игра; Техника безопасности в парной игре, правила	1. Техника безопасности в парной игре, правила Упражнение «треугольник», (один игрок поочередно направляет мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки...	2	
	2. Упражнение «восьмёрка» (оба игрока поочередно направляют мяч в разные стороны стола), игра обеими сторонами ракетки	2	
	3. Поддача – приём – поддача, игра в «треугольник», «восьмёрку». Правила судейства, судейство	2	
Раздел 5.	Волейбол	10ч	
Тема 5.1. Отработка техники перемещения, исходное положение	Содержание учебного материала	2	2
	1. Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 5.2. Отработка техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Содержание учебного материала	2	2
	1. Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
Тема 5.3. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра; Ознакомление с пляжным волейболом	Содержание учебного материала	2	2
	1. Расположение всех игроков команды при приеме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система « в линию».		
	2. Тренировочная игра по упрощенным правилам 6x6, 5x5, 4x4; Игра пляжного волейбола 3x3. Основные правила и судейство игры.		
	3. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра		
	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Раздел 1.	Легкая атлетика	14ч	
Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции	Содержание учебного материала	2	2
	1. Специально беговые упражнения. Стартовый разгон. Финишное ускорение. Бег по дистанции. Работа рук при беге.		
	2. Техника бега по поворотам. Дыхание при беге. Контрольные испытания: 60 м, 100 м, 500 м, 1000 м. 2000м		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объем часов	Уровень усвоения
Тема 1.2. Совершенствование техники передачи эстафеты, «коридор» передачи;	Содержание учебного материала	2	2
	1. Техника безопасности при передаче эстафетной палочки. «Коридор» передачи эстафетной палочки. 2. Финиширование с эстафетой. Тренировочный бег с передачей эстафеты.	2	
Тема 1.3 Совершенствование техники прыжка в длину с места; Техника безопасности при выполнении прыжка	Содержание учебного материала	2	2
	1. Подводящие упражнения для прыжков. ОФП. Упражнения со скакалкой, запрыгивание на возвышенность, выпрыгивание вверх. 2. Техника отталкивания, техника приземления. Контрольные испытания: прыжок в длину с места.	2	
Тема 1.4. Совершенствование техники метания: на дальность, в цель; Техника безопасности при метании	Содержание учебного материала	2	2
	1. Инструктаж по технике безопасности при метании на дальность. Разбег, замах, финальное усилие при метании гранаты на дальность. Исходное положение, стойка, замах, финальное усилие при метании предмета в цель. Контрольные испытания: метание гранаты на дальность: 700 гр.– юноши, 500 гр. – девушки Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Раздел 2.	Гимнастика	10ч	
Тема 2.1. Совершенствование перестроений на месте и в движении	1. Повороты. Перестроения на месте и в движении: из шеренги по одному в шеренгу по два, три, «уступом», по расчёту; колонны по одному – в колонну по два, три, четыре. Перестроение дроблением	2	2
Тема 2.2. Прикладные упражнения	Содержание учебного материала	2	2
	1. Упражнения у шведской стенки; упражнения равновесия. Прыжки через скакалку; упражнения на растяжку мышц. 2. Гимнастические упражнения с предметами – обручи, скакалки, мячи, гимнастические палки. Выполнение упражнений в парах, группах	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Тема 2.3. Комплексы упражнений с предметами и без предметов; Структура выполнения комплексов УГГ	1. Ознакомление с методикой составления упражнений для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов..	2	2
Тема 2.4. Подготовка к проведению контрольных испытаний; Контрольные испытания.	Содержание учебного материала	2	2
	1.Разновидности ходьбы по гимнастической скамейке. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Раздел 3.	Баскетбол	8ч	
Тема 3.1. Совершенствование техники передвижения без мяча и с мячом	Содержание учебного материала	2	2
	1. Стойки, прыжки, остановка, повороты. Ходьба, бег с изменением направления, скорости, приставные шаги, передвижение спиной вперёд – без мяча, и с мячом. Основные функции игроков.		
Тема 3.2. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	Содержание учебного материала	2	2
	1. Ловля и передача мяча: на месте, в движении. В парах, тройках, «восьмёрка». Ведение мячом – дриблинг. Способы отбора мяча. Техника безопасности при владении мячом. Правила и судейство владения мячом.		
Тема 3.3 Совершенствование техники бросков; Техника безопасности при выполнении бросков	Содержание учебного материала	2	2
	1. Техника безопасности при выполнении бросков. Броски из под щита. Броски с места, с отражением от щита. Броски в движении двух, трёх очковые (с отражение от щита, с различных дистанций). Правила и судейство штрафного броска. Контрольные испытания: штрафной бросок.		
Тема 3.4Техника и правила игры в стритбол; Тренировочное игры	Содержание учебного материала	2	2
	1. Тренировочные игры: 3x3, 4x4, 5x5. Судейство игр. Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		
Раздел 4.	Настольный теннис	6ч	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Тема 4.1. Совершенствование стоек, перемещений; Техника безопасности игры настольный теннис	Содержание учебного материала 1. Шаги приставные, шаги выпады. Упражнения с мячом и ракеткой: жонглирование мячом, одним, двумя, работа парами. Общие правила игры	2	2
Тема 4.2. Совершенствование техники ударов по мячу;	Содержание учебного материала 1. Промежуточные удары - толчок, срезка (подрезка), накат; Удары по мячу правой, левой стороной ракетки. Игры, одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трёх направлениях; игра одним видом ударов из двух, трёх точек в разных направлениях	2	2
Тема 4.3. Совершенствование подачи мяча; Правила подачи и приема мяча;	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности при подаче мяча. Подача: длинная, короткая, накатом, подрезкой, по линии, по диагонали, с разных углов стола . Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).	2	2
Раздел 5.	Волейбол	6ч	
Тема 5.1. Совершенствование техники перемещения, исходное положение	Содержание учебного материала 1. Стойки, перемещения: бегом, приставным шагом, двойной шаг, скачек прыжки. Выход на прием мяча: с подачи; с нападающего удара. Учебно-тренировочная игра.	2	2
Тема 5.2. Совершенствование техники передачи и приема мяча на месте и в движении; Техника безопасности при передачах мяча	Содержание учебного материала 1. Передача мяча: верхняя, нижняя, в парах, тройках, в колонне на месте и в движении. Пас предплечьями. Передача сверху. Техника безопасности при передачах мяча. Правила и судейство приема и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	2
Тема 5.3. Тактические командные действия; игровые ситуации Тренировочная игра;	Содержание учебного материала 1. Расположение всех игроков команды при приеме мяча и атакующих ударов (углом вперед и назад), система « в линию». Тренировочная игра по упрощенным правилам 6x6, 5x5, 4x4; Игра пляжного волейбола 3x3. Основные правила и судейство игры.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся ,курсовая работа(проект)	Объём часов	Уровень усвоения
Ознакомление с пляжным волейболом	Самостоятельная работа обучающихся: Выполнение индивидуальных комплексов, для развития основных физических качеств. (Сила, выносливость, гибкость, координация, ловкость, прыгучесть).		

□

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 «Физическая культура»

3.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» требует наличия открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий и спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета и спортивного зала:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- спортивный инвентарь.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- многофункциональный принтер;
- музыкальный центр.

Оборудование спортивного зала и спортивной площадки:

Тренажеры, гимнастические коврики, скамейки, гантели, секундомеры.

Инвентарь: Волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, теннисные мячи, скакалки.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2020. — 256 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Виленский М.Я. Физическая культура : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. - Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Колодницкий, Г.А. Теория и история физической культуры : учебник / Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. — Москва : КноРус, 2018. — 448 с. — Режим доступа: <https://www.book.ru>. Для СПО

Дополнительные источники:

1. Кайнова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с. // Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php>.

Интернет ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики

<http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города

Москвы <http://www.mosSPORT.ru>

Единое окно доступа к образовательным ресурсам

http://window.edu.ru/window_catalog/pdf2txt?p_id=1564

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.gour32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Активное использование различных источников для решения задач (интернет ресурсы); Анализ инновации при подготовке к соревнованиям;	Экспертное наблюдение за освоением профессиональных компетенций в ходе проведения занятий. Оценка результатов выполнения коллективных работ. Фотоотчёты с конкурсов, олимпиад, оценка по поведению, использование информационных технологий для подготовки презентации и др
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Грамотная корректировка и своевременное устранение допущенных ошибок в своей работе;	Экспертное наблюдение за освоением профессиональных компетенций в ходе проведения занятий. Оценка результатов выполнения коллективных работ. Фотоотчёты с конкурсов, олимпиад, оценка по поведению, использование информационных технологий для подготовки презентации и др
ОК 6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Активное участие в соревновательной деятельности, в командных играх спорта; Демонстрация собственной деятельности в роли капитана	Экспертное наблюдение за освоением профессиональных компетенций в ходе проведения занятий. Оценка результатов выполнения коллективных работ. Фотоотчёты с конкурсов, олимпиад,

	команды в соответствии с заданными условиями;	оценка по поведению, использование информационных технологий для подготовки презентации и др
--	---	--

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией – домашние задания проблемного характера - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых

- выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.

-выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

-выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

-проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

-выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей

выставляется итоговая отметка;
- тестирование в контрольных точках.
Итоговая аттестация - в форме зачёта.

Лёгкая атлетика.

1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.

Спортивные игры.

Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)
Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм
Оценка выполнения студентом функций судьи.
Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.

Атлетическая гимнастика

Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с

	самоотягощениями. Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия
--	---

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тема	Вид упражнений	юноши			девушки			Примечание
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Легкая атлетика	Бег 30 м	4,8	4,6	4,4	5,3	5,1	4,9	сек.
	Бег 1000 м	5,00	4,30	4,00	6,00	5,30	5,00	мин.
	Прыжки в длину с места	2,10	2,15	2,20	1,50	1,55	1,60	метры
	Скакалка (за 1 мин.)	100	105	110	110	115	120	раз
Баскетбол **	Передача в 3-х с перемещением	40	45	50	30	35	40	раз *
	Ведение ,бросок с 2х шагов в 3кольца(9бросков)	2	3	4	1	2	3	кол-во попаданий *
	штрафной бросок (8 попыток)	1	2	3	1	2	3	кол-во попаданий *
Гимнастика	Подтягивание (юн.) / тест на гибкость (дев)	6	8	10	15	18	21	раз *
	Отжимание (сгибание рук в упоре)	10	15	20	4	6	8	раз *
	Поднимание туловища (пресс) за 1мин.	35	37	39	30	32	34	раз *
Кроссовая подготовка (ОФП кросс 1 км)		5,00	4,30	4,00	6,00	5,30	5,00	
Волейбол **	Передача мяча над собой сверху/снизу	6/6	8/8	10/10	6/6	8/8	10/10	раз *
	Передача в парах через сетку	8	10	15	6	8	10	раз *
	Подача через сетку (8 попыток)	3	4	5	3	4	5	раз *

**Контрольные тесты
для оценки навыков,
умений и физической
подготовленности
студентов I
курс**

*- с учетом техники выполнения элементов.

** - визуальная оценка участия в игре

Контрольные тесты для оценки навыков, умений и физической подготовленности студентов

II курс

Тема	Вид упражнений	юноши			девушки			Примечание
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Легкая атлетика	Бег 30 м	4,7	4,5	4,3	5,1	5,0	4,8	сек.
	Бег 1000 м	4,55	4,25	3,55	5,55	5,35	4,55	мин.
	Прыжки в длину с места	2,15	2,20	2,25	1,55	1,60	1,65	метры
	Скакалка (за 1 мин.)	105	110	115	115	120	125	раз
Баскетбол **	Передача в 3-х с перемещением	43	48	53	33	38	43	раз *
	Ведение, бросок с 2х шагов в 3 кольца(9бросков)	3	4	5	2	3	4	кол-во попаданий *
	Штрафной бросок (7 попыток)	1	2	3	1	2	3	кол-во попаданий *
Гимнастика	Подтягивание (юн)/тест на гибкость (дев)	7	9	11	15	18	21	раз *
	Отжимание (сгибание рук в упоре)	15	20	25	8	10	12	раз *
	Поднимание туловища (пресс) за 1 мин	37	39	41	32	34	36	раз *
Кроссовая подготовка (ОФП кросс 1 км)		5,00	4,30	4,00	6,00	5,30	5,00	
Волейбол **	Передача мяча над собой сверху/снизу	8/8	10/10	15/15	7/7	10/10	12/12	раз *

	Передача в парах через сетку	10	15	18	7	10	12	раз *
	Подача через сетку(7 попыток)	3	4	5	3	4	5	раз *

*- с учетом техники выполнения элементов.

** - визуальная оценка участия в игре.

Контрольные тесты для оценки навыков, умений и физической подготовленности студентов

III-IV курс

Тема	Вид упражнений	юноши			девушки			Примечание
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
Легкая атлетика	Бег 30 м	4,6	4,4	4,2	5,0	4,9	4,7	сек.
	Бег 1000 м	4,50	4,25	3,50	5,50	5,30	4,50	мин.
	Прыжки в длину с места	2,20	2,25	2,30	1,60	1,65	1,70	метры
	Скакалка (за 1 мин.)	110	115	120	120	125	130	раз
Баскетбол **	Передача в 3-х с перемещением	45	50	55	35	40	45	раз *
	Ведение, бросок с 2х шагов в 3 кольца(9бросков)	4	5	6	3	4	5	кол-во попаданий *
	Штрафной бросок (6попыток)	1	2	3	1	2	3	кол-во попаданий *
Гимнастика	Подтягивание (юн)/тест на гибкость (дев)	8	10	12	15	18	21	раз *
	Отжимание (сгибание рук в упоре)	20	25	30	8	10	12	раз *
	Поднимание туловища (пресс) за 1 мин	39	41	43	34	36	38	раз *
Кроссовая подготовка (ОФП кросс 1 км)		5,00	4,30	4,00	6,00	5,30	5,00	
Волейбол **	Передача мяча над собой сверху/снизу	10/10	15/15	18/18	9/9	12/12	14/14	раз *

	Передача в парах через сетку	10	15	18	7	10	12	раз *
	Подача через сетку(6 попыток)	3	4	5	3	4	5	раз *

/*- с учетом техники выполнения элементов.

** - визуальная оценка участия в игре