**Приложение**

**к программе подготовки специалистов среднего звена**

**по специальности 54.02.01 Дизайн**

**Департамент образования и науки Тюменской области**

ГАПОУ ТО «Тобольский многопрофильный техникум»

**Рабочая ПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

Тобольск, 2022

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 54.02.01 Дизайн (утвержден Приказом Минпросвещения России № 308 от 05 мая 2022 г., зарегистрирован в Минюсте России 25.07.2022 № 69375).

Программа разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (Протокол №3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 377 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО»);

Разработчик:

Устькачкинцева Татьяна Рустамовна, преподаватель государственного автономного профессионального образовательного учреждения Тюменской области «Тобольский многопрофильный техникум».

“Рассмотрено” на заседании ЦК гуманитарных, социально-экономических, математических и естественно-научных дисциплин

Протокол №\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Председатель ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Коломоец Ю.Г./

“Согласовано”

Методист / Бикчандаева Д.М. /

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 3 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 7 |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | 9 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 9 |

**1. паспорт ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1.1. Область применения программы**

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной образовательной программы.

Программа базовой учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ООП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена.

Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» служит основой для разработки рабочих программ, в которых профессиональные образовательные организации, реализующие образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, уточняют содержание учебного материала, последовательность его изучения, распределение учебных часов, тематику рефератов (докладов), индивидуальных проектов, виды самостоятельных работ с учетом специфики программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена, осваиваемой профессии или специальности.

Программа может использоваться другими профессиональными образовательными организациями, реализующими образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

**1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:** входит в общеобразовательный цикл.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» ФГОС среднего общего образования.

В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ООП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ООП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС, ППССЗ).

В учебных планах ООП СПО дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для профессий СПО или специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования.

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

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей:**

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, вос­требованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического вос­питания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

• ***личностных:***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному са­моопределению;
* сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
* приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
* формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
* готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность к построению индивидуальной образовательной траектории са­мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
* способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
* формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятель­ности, эффективно разрешать конфликты;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
* готовность к служению Отечеству, его защите;

• ***метапредметных:***

* способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
* готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с ис­пользованием специальных средств и методов двигательной активности;
* освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
* формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• ***предметных:***

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **116** часов,

в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **58** часов;

- самостоятельной работы обучающегося **58** часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

**2,3 семестр**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | 116 |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | 58 |
| в том числе: |  |
| теоретическое занятия |  |
| практические занятия | 58 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 58 |

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

Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся** | **Объём часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1. Вводное занятие.** Введение.  Физическая культура в  общекультурной и  профессиональной  подготовке студентов | Содержание учебного материала.  Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия,  предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | **2** | 1 |
| **Раздел 2.**  **Легкая**  **атлетика.** |  | **30** |  |
| **Тема 2.1**  Кроссовая подготовка. | Практические занятия | **2** | 1 |
| Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Упражнения для развития быстроты реакции и движений. Упражнения для развития скорости бега. Упражнения для развития скоростной выносливости. |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | **2** |
| **Тема 2.2**  Кроссовая подготовка. | Практические занятия | **4** | 2 |
| Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Упражнения для развития быстроты реакции и движений. Упражнения для развития скорости бега. Упражнения для развития скоростной выносливости. |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | **2** |
| **Тема 2.3**  Кроссовая подготовка. Сдача норматива. | Практические занятия | **2** |  |
| Техника бега: старт, бег по равнине и по пересеченной местности, бег в гору и под гору, финиширование. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Выполнение контрольного норматива: бег 500 метров – девушки; 1000 метров – юноши. |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов. | **2** |
| **Тема 2.4.**  Техника низкого стара. | Практические занятия | **2** | 1 |
| Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | **2** |
| **Тема 2.5**  Техника низкого стара. Стартовый разгон и финиширование. | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны усовершенствовать технику низкого старта, стартового разгона и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов. | **2** |
| **Тема 2.6**  Низкий старт. Сдача норматива. | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Совершить технику бега по дистанции с финишированием. |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | **2** |
| **Тема 2.7**  Бег на короткие дистанции . | Практические занятия | **2** | 2 |
| Усовершенствовать технику бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Подводящие и подготовительные упражнения. |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | **2** |
| **Тема 2.8.**  Бег на короткие дистанции. Сдача норматива. | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Специальные упражнения бегуна на короткие дистанции. Обучающиеся должны хорошо усвоить технику низкого старта и финиширования. Подводящие и подготовительные упражнения. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов. | **2** |
| **Тема 2.9.**  Прыжок в высоту с разбега. | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Ознакомление с техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике |
| Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | **2** |
| **Тема 2.10.**  Прыжок в высоту с разбега. | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Совершенствование техникой прыжка «перекидной». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов. | **2** |
| **Тема 2.11.**  Прыжок в высоту с разбега. Сдача норматива. | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание, маховое упражнение ногой, работа рук, взлет, переход через планку, приземление. Техника прыжка «перешагиванием». Специальные упражнения прыгуна в высоту применительно к данному способу. Сдача контрольного норматива |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов. | **2** |
| **Тема 2.12.**  Прыжок в длину с разбега | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов. | **2** |
| **Тема 2.13.**  Прыжок в длину с разбега | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Совершенствование техники прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Демонстрация основных правил судейства соревнований по легкой атлетике |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов. | **2** |
| **Тема 2.14.**  Прыжок в длину с разбега. Сдача норматива. | Практические занятия | **2** | 2 |
| Техника прыжка: разбег, отталкивание и мах маховой ногой, работа рук, полет, приземление. Техника прыжка «согнув ноги». Ознакомление с техникой прыжка «ножницы». Специальные упражнения прыгуна в длину. Сдача норматива. |
| Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в виде посещения секции легкой атлетики; выполнения домашнего задания; конспектов. | **2** |
| **Раздел 3.**  **Баскетбол** |  | **6** |  |
| **Тема 3.1.** Баскетбол. Техника перемещения, ведения и броска. | Практические занятия | 2 | 1 |
| Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение для развития координационных способностей, быстроты и выносливости. Специально-подготовительные упражнения. Техника ведения, передач, бросков мяча. Броски в корзину. |
| Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами. |  |
| **Тема 3.2.** Баскетбол. Совершенствование техники ведения и броска. | Практические занятия | 2 | 2 |
| Перемещения. Защитная стойка передвижения обычным и приставным шагом в различных направлениях, передвижения спиной вперед. Техника владения мячом при отскоке от щита, корзины, перехваты и т.д. Способы противодействия броскам. |
| Самостоятельная работа: Бросок двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок одной рукой сверху. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами. |  |
| **Тема 3.3.** Баскетбол. Сдача норматива. | Практические занятия | 2 | 2 |
| Действия переднего защитника против игрока с мячом и без мяча. Действие заднего защитника против игрока с мячом и без мяча, отсекание. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите, командные действия. Сдача норматива: броски мяча и игра. |
|  |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** |  | **6** |  |
| **Тема 4.1.**  Техника передвижения на лыжах. | Практические занятия | 2 | 1 |
| Техника выполнения ходов: скользящий шаг, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двушажный ход, коньковый ход, попеременный двушажный ход, попеременный 4-шажный ход |
| Самостоятельная работа: имитация лыжника в посадке, скользящий шаг, выполнение техники ходов на месте: бесшажный ход; одновременный одношажный, одновременный двушажный с продвижением | 2 |
| **Тема 4.2.** Техника передвижения на лыжах: спуски, подъемы, торможения, повороты | Практические занятия | 2 | 2 |
| Подъемы ступающим шагом, скользящим шагом, елочкой, повороты переступанием, из упора, махом, торможения упором, плугом, боковым соскальзыванием. Выбор способа передвижения в зависимости от рельефа местности и условий погоды. |
| Самостоятельная работа: выполнение стоек на месте, выполнение имитации подъемов, поворотов, и торможений | 2 |
| **Тема 4.3.**  Лыжная подготовка. Сдача норматива. | Практические занятия | 2 | 2 |
| Стойка: основная, высокая, низкая. Ознакомление со способами преодоления неровностей. Техника торможения: «плугом», «полуплугом», «упором». Способы торможений палками. Техника поворотов: переступанием, «плугом», «упором». |
| Самостоятельная лыжная подготовка для закрепления навыков ходьбы на лыжах. |  |  |
| **Раздел 5. Общая физическая подготовка/Атлетическая гимнастика** |  | **6** |  |
| **Тема 5.1.**  Общая физическая подготовка. | Практические занятия | 2 | 1 |
| Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Развитие гибкости тела. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. |
| Самостоятельная работа: комплекс утренней гимнастики, акробатика, подтягивание на перекладине, упражнения на равновесие, отжимание от пола, скамейки и т.д. | 2 |
| **Тема 5.2.**  Общая физическая подготовка. | Практические занятия | 2 | 1 |
| Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места. Упражнения со скакалкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Удержание планки. |
| Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики | 2 |
| **Тема 5.4.** Общая физическая подготовка. Сдача норматива. | Практические занятия | 4 | 2 |
| Упражнения с собственным весом: подъем туловища на время, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на перекладине, прыжок в длину с места, Упражнения со скакалкой. Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения у гимнастической стенки. Сдача норматива: подъем туловища за 1 минуту, подтягивания, отжимания, планка на время, прыжок в длину с места, челночный бег. |
| Самостоятельная работа: упражнения на равновесие, выполнение приседаний и выпадов, наклонов, поворотов, комплекс утренней гимнастики и т.д. | 2 |
| **Раздел 6. Волейбол** |  | **8** |  |
| **Тема 6.1.** Волейбол: стойки, перемещение, подачи, приемы и передачи. | Практические занятия | 4 | 1 |
| Техника верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Правила и техника игры, зонирование. Игра в команде. |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | 2 |
| **Тема 6.2.** Волейбол: техника игры: нападающий удар и подача. | Практические занятия | 2 | 2 |
| Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Отработка |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | 2 |
| **Тема 6.3**. Техника игры в защите. Игра | Практические занятия |  | 2 |
| Совершенствование техники верхнего приема и передачи мяча, техника нижнего приема и передачи мяча, отработка нападающего удара, игра в паре, верхняя и нижняя подача. Отработка верхнего и нижнего приема, подача, игра в паре через сетку, игра в волейбол. |
| Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | 2 |
|  | **Всего: аудиторной работы**  **самостоятельной работы** | **58**  **58** | **116** |
|  |  |  |  |

**3. условия реализации программы дисциплины**

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия **спортивного комплекса**, включающего спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

**Оборудование спортивного комплекса:**

- посадочные места по количеству обучающихся;

- рабочее место преподавателя;

- учебно-методический комплект по дисциплине;

- велоэргометр - 2шт.;

- скамья для пресса;

- скамья для жима;

- скамья скотта;

- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;

- гири;

- мячи волейбольные;

- мячи баскетбольные;

- мячи футбольные;

- щиты баскетбольные;

- сетка волейбольная;

- информационные стенды

- перекладина

- канат

- маты

- гимнастические палки

- скакалки

- лыжный инвентарь

**Технические средства обучения:**

- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.**

**Основные источники:**

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А. А. Бишаева. -4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 304 с.
2. Решетников Н. В. и др. Физическая культура: учеб. пособ для студ. СПО / (Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев) - 7-е. изд. испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с.
3. Теория и методика гимнастики: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования / (М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.); под ред. М. Л. Журавин, Е.Г. Сайконой. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 496 с. - (Сер. Бакалавриат).
4. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /(Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.); под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 5-е изд, стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. - 400 с.
5. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / (Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина); по ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2019. - 272с.

**Дополнительные источники:**

1 Вяткин Л. А. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Л. А. Вяткин, Е. В. Сидорчук. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 208 с.

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений/ (М.Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др); под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 448 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Р. Голощапов, - 7-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 6-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 494 с.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 336 с.
5. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте: учеб. для студ. учреждений высш. проф. образования /П. К. Петров. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288 с. - (Сер. Бакалавриат).
6. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 336 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 1-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 480 с. - (Сер. Бакалавриат)
8. Железняк Ю. Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. Г. Крякина; под ред. Ю. Д. Железняка. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. –

256 с. - (Сер. Бакалавриат)

**Интернет – ресурсы:**

1. Всё для учителя физкультуры. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru>;

2. Методика организации и проведения занятий по «Физической. культуре» для студентов отнесенных к специальной медицинской группе. – Режим доступа: [www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc](http://www.old.fgoupsk.ru/?menu=3&teme=pp.inc);

3. Основы методики занятий физкультурными упражнениями . – Режим доступа:  [www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm](http://www.ostu.ru/institutes/iev/arhiv/ref32.htm);

4.Сеть творческих учителей. Сообщество учителей физической культуры. – Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>;

5.Физкультура в школе. – Режим доступа: <http://www.fizkulturavshkole.ru/doc2.html>;

6. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. – Режим доступа: [www.know.su/link\_8537\_21.html](http://www.know.su/link_8537_21.html);

7.Физическая культура в средних специальных учебных заведениях. Режим доступа: [www.otherreferats.allbest.ru](http://www.otherreferats.allbest.ru);

8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. [Электронный ресурс]: Учебно-методические материалы. – Режим доступа:[www.fcior.edu.ru](http://www.fcior.edu.ru);

9. Министерство образования Российской Федерации. - Режим доступа: <http://www.ed.gov.ru>;

10. Национальный портал "Российский общеобразовательный портал». - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>;

11. Естественнонаучный образовательный портал. - Режим доступа: <http://en.edu.ru>;

12. Специализированный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании». - Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>;

13. Электронная библиотека. Электронные учебники. - Режим доступа: <http://subscribe.ru/group/mehanika-studentam/>

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

**ОГСЭ.04 Физическая культура**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов**  **(на уровне учебных действий)** |
| **теоретическая часть** | |
| Ведение. Физическая культура в общекуль­турной и профессио­нальной подготовке студентов СПО | Знание современного состояния физической культуры и спорта. Умение обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний.  Знание оздоровительных систем физического воспитания. Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 1. Основы методики са­мостоятельных занятий физическими упражне­ниями | Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.  Знание форм и содержания физических упражнений. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены |
| 2. Самоконтроль, его основные методы, по­казатели и критерии оценки | Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.  Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля |
| 3. Психофизиологиче­ские основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.  Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда; освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности |
|  | |
| 4. Физическая культура в профессиональной де­ятельности специалиста | Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.  Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования |
| **практическая часть** | |
| *Учебно-методические занятия* | Демонстрация установки на психическое и физическое здоровье.  Освоение методов профилактики профессиональных заболеваний.  Овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирую-щими упражнениями.  Использование тестов, позволяющих самостоятельно определять и анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. Знание и применение методики активного отдыха, массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении. Освоение методики занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Знание методов здоровьесберегающих технологий при работе за компьютером.  Умение составлять и проводить комплексы утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности |
| *Учебно-тренировочные занятия* | |
| 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).  Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.  толкание ядра; сдача контрольных нормативов |
| 2. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.  Сдача на оценку техники лыжных ходов.  Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.  Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях |
|  | |
|  | |
| 3. Гимнастика | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. |
| 4. Спортивные игры | Освоение основных игровых элементов.  Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.  Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.  Развитие личностно-коммуникативных качеств. Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений.  Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.  Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 5. Атлетическая гимна­стика, работа на трена­жерах | Знание и умение грамотно использовать современные методики дыхательной гимнастики.  Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Знание средств и методов при занятиях дыхательной гимнастикой. Заполнение дневника самоконтроля |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов учебной деятельности студентов (на уровне учебных действий)** |
| Внеаудиторная само­стоятельная работа | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях.  Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.  Соблюдение техники безопасности |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у студентов не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели**  **оценки результата** | **Формы и методы контроля**  **и оценки** |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам. | Распознает задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте.  Анализирует задачу и/или проблему и выделяет ее составные части.  Правильно выявляет и эффективно осуществляет поиск информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы.  Составляет план действия, определяет необходимые ресурсы.  Владеет актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах.  Реализует составленный план.  Оценивает результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности. | Определяет задачи поиска информации.  Определяет необходимые источники информации.  Планирует процесс поиска.  Структурирует получаемую информацию.  Выделяет наиболее значимое в перечне информации.  Оценивает практическую значимость результатов поиска.  Оформляет результаты поиска. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | Определяет актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности.  Выстраивает траектории профессионального и личностного развития. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | Организует работу коллектива и команды.  Взаимодействует с коллегами, руководством, клиентами. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | Излагает свои мысли на государственном языке.  Оформляет документы. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. | Описывает значимость своей профессии. Презентует структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | Соблюдает нормы экологической безопасности.  Определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | Использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.  Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 09. Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности. | Применяет средства информационных технологий для решения профессиональных задач.  Использует современное программное обеспечение. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 10. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке. | Понимает общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимает тексты на базовые профессиональные темы, участвует в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы.  Строит простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности. Кратко обосновывает и объяснят свои действия (текущие и планируемые). Пишет простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |
| ОК 11. Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | Выявляет достоинства и недостатки коммерческой идеи.  Презентует идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности. Оформляет бизнес-план.  Рассчитывает размеры выплат по процентным ставкам кредитования. | - самоконтроль;  - самостоятельная работа;  - практическая работа;  - контрольная работа. |