

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>СТР.</b>
<b>1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№</b>
<b>2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№</b>
<b>3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№</b>
<b>4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>№</b>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОУД.06 Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ИПССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

### 1.2. Место дисциплины в структуре ИПССЗ: дисциплина входит в профессиональный цикл ИПССЗ.

### 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины:

- 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 спортивнооздоровительной 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.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У. 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У. 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Знать		
	З. 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	З. 2	основы здорового образа жизни;
	З. 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	З. 4	средства профилактики перенапряжения
Формируемые компетенции		
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

### 1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Объем образовательной нагрузки 118 часов, в том числе:

Всего занятий 118 часов:

Теоретического обучения 2 часа;

Практические занятия 116 часов;

Промежуточная аттестация: Дифференцированный зачет

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, консультации, самостоятельная работа обучающегося	Методические характеристики учебного занятия	Объём часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	3	4	5	6	7	8	9
<b>Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>			2				
Тема 1 Сущность и социальная значимость своей будущей профессии,	<b>Содержание учебного материала</b> Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: групповая.	2		ОК.01 ОК.05	1	
<b>Раздел 2 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			64				
<b>Тема 1 Лёгкая атлетика</b>			6				
Тема 1.1 Спринтерский бег.	<b>Практическое занятие</b> Техника стартового разгона на спринтерскую дистанцию. СФП. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.08	2	
Тема 1.2 Бег на короткие дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на 30 м., 60 м., 100 м. ОФП. Стретчинг..	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 1.3 Бег на средние дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Техника бега на 1000, 2000 и 3000 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	+
<b>Тема 2 Мини-футбол</b>			8				
Тема 2.1 Правила игры и жесты судьи.	<b>Практическое занятие</b> Правила игры и жесты судьи.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков.	2	У.1	ОК.08	2	

	Основы техники элементов игры в мини-футбол. Учебно-тренировочная игра 3х3.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.3			
Тема 2.2 Техника элементов минифутбола.	<b>Практическое занятие</b> Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления. Передачи мяча (пас) различными частями ног. Учебно-тренировочная игра 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 2.3 Специальная физическая подготовка (СФП).	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 2.4 Техника элементов минифутбола.	<b>Практическое занятие</b> Удары по воротам. СФП. Учебно-тренировочная игра 3х3.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 3 Баскетбол (стритбол)			16				
Тема 3.1 Правила игры и жесты судьи.	<b>Практическое занятие</b> Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2			2	
Тема 3.2 Техника элементов баскетбола.	<b>Практическое занятие</b> Техника передач мяча. Броски в кольцо. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.08	2	
Тема 3.3 Техника элементов баскетбола.	<b>Практическое занятие</b> Техника штрафного броска, с 3-х очковой линии. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 3.4 Специальная физическая подготовка (СФП).	<b>Практическое занятие</b> Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	

		Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		У.3 3.4.			
Тема 3.5 Специальная физическая подготовка (СФП).	<b>Практическое занятие</b> Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.01	2	
Тема 3.6 Тактика игры.	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия в защите. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Тема 3.7 Тактика игры	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия в нападении. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 3.8 Подведение итогов. Зачёт за 3 семестр	<b>Практическое занятие</b> Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 3 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
<b>Тема 4</b> <b>Мини-футбол</b>			10				
Тема 4.1 Акробатика.	<b>Практическое занятие</b> Статические и динамические упражнения. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 4.2 Акробатика.	<b>Практическое занятие</b> Соединения элементов акробатики статических и динамических упражнений. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 4.3	<b>Практическое занятие</b>		2				

Опорные прыжки.	Техника опорного прыжка через «козла» и «коня». ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 4.4 Атлетическая гимнастика.	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости на тренажёрах. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.01	2	
Тема 4.5 Атлетическая гимнастика	<b>Практическое занятие</b> Развитие силы. ОФП.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	+
<b>Тема 5</b> <b>Лыжная подготовка</b>			8				
Тема 5.1 Техника лыжных ходов.	<b>Практическое занятие</b> Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Тема 5.2 Техника спусков и подъемов.	<b>Практическое занятие</b> Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 5.3 Техника торможения.	<b>Практическое занятие</b> Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
Тема 5.4 Специальная физическая подготовка.	<b>Практическое занятие</b> Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	

<b>Тема 6 Волейбол</b>			6				
Тема 6.1 Правила игры и жесты судьи.	<b>Практическое занятие</b> Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра бхб.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.01	2	
Тема 6.2 Техника элементов волейбола.	<b>Практическое занятие</b> Техника приема и передачи мяча. Прямая нижняя, верхняя подача мяча. Учебно-тренировочная игра бхб.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 6.3 Специальная физическая подготовка.	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока. Учебно-тренировочная игра бхб.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.01	2	+
<b>Раздел 3 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</b>			8				
Тема 1 Развитие профессионально значимых физических качеств	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на развитие быстроты. Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 2 Производственная гимнастика.	<b>Практическое занятие</b> Комплексы производственной гимнастики. Игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Тема 3 Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся. Совершенствование профессионально значимых	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08 ОК.01	2	



	физических качеств через игровую деятельность.						
Тема 4 Подведение итогов. Зачёт за 4 семестр	<b>Практическое занятие</b> Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 4 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
<b>Раздел 1</b> <b>Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			56				
<b>Тема 1</b> <b>Легкая атлетика</b>			6		ОК.01		
Тема 1.1 Бег на короткие и средние дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Бег на 200 м., 400 м., 800 м. ОФП. Стретчинг.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.08	2	
Тема 1.2 Прыжки.	<b>Практическое занятие</b> Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование.. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	+
Тема 1.4 Кроссовая подготовка.	<b>Практическое занятие</b> Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование.. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08	2	
<b>Тема 2</b> <b>Гимнастика</b>			6				
Тема 2.1 Акробатика.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование.. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 2.2 Опорные прыжки.	<b>Практическое занятие</b> Техника опорного прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование.. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 2.4	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование.	2	У.2		2	+

Атлетическая гимнастика.	Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.4 У.2. 3.2.	ОК.08		
<b>Тема 3 Баскетбол</b>			8				
Тема 3.1 Техника элементов баскетбола.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.01	2	
Тема 3.2 Техника элементов баскетбола.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.08	2	
Тема 3.3 Техника элементов баскетбола.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций.СФП. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 3.5 Подведение итогов. Зачёт за 5 семестр	<b>Практическое занятие</b> Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 5 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08	2	+
<b>Тема 4 Мини-футбол</b>			8				
Тема 4.1 Техника элементов игры.	<b>Практическое занятие</b> Техника передач мяча (пас). СФП. Учебно-тренировочные игры.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 4.2 Техника элементов игры.	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08 ОК.01	2	
Тема 4.3	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.2		2	

Техника элементов игры.	Техника ударов по воротам. СФП. Учебно-тренировочные игры.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		3.4 У.2. 3.2.	ОК.08		
Тема 4.4 Тактико-техническая подготовка.	<b>Практическое занятие</b> Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочные игр.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	+
<b>Тема 5</b> <b>Лыжная подготовка</b>			8				
Тема 5.1 Техника лыжных ходов.	<b>Практическое занятие</b> Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.01	2	
Тема 5.2 Техника лыжных ходов.	<b>Практическое занятие</b> Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 5.3 Техника лыжных ходов.	<b>Практическое занятие</b> Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.01	2	
Тема 5.4 Тактика участия в соревнованиях.	<b>Практическое занятие</b> Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
<b>Тема 6 Волейбол</b>			8				
Тема 6.1 Техника элементов игры.	<b>Практическое занятие</b> Техника передачи, приемов и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Тема 6.2 Техника элементов игры.	<b>Практическое занятие</b> Техника нападающего удара и блокирования. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 6.3	<b>Практическое занятие</b> Развитие физических качеств.	Тип учебного занятия: Комбинированный.	2	У.2.	ОК.08	2	

Специальная физическая подготовка (ОФП).	Учебно-тренировочная игра (с заданиями).	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: групповая.		3.2.			
Тема 6.4 Тактика игры	<b>Практическое занятие</b> Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.01	2	+
<b>Раздел 2 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов</b>			10				
Тема 1 Производственная гимнастика.	<b>Практическое занятие</b> Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.08	2	
Тема 2 Атлетическая гимнастика.	<b>Практическое занятие</b> Выполнение комплексов атлетической гимнастики.	Тип учебного занятия: Комбинированный. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 3 Массаж, самомассаж.	<b>Практическое занятие</b> Приёмы точечного массажа и самомассажа. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	Тип учебного занятия: Освоение новых знаний, умений и навыков. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	К.08 ОК.01	2	
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП).	<b>Практическое занятие</b> Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Тема 5 Общая физическая подготовка (ОФП).	<b>Практическое занятие</b> Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Тема 6 Подведение итогов. Зачёт за 6 семестр	<b>Практическое занятие</b> Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 6 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	+

		Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.					
<b>Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности</b>			44			2	
<b>Тема 1 Лёгкая атлетика</b>			8				
Тема 1.1 Бег на короткие и средние дистанции.	<b>Практическое занятие</b> Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 1.2 Метание.	<b>Практическое занятие</b> Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. (юн.).ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.01	2	
Тема 1.3 Кроссовая подготовка.	<b>Практическое занятие</b> Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тема 1.3 Прыжки.	<b>Практическое занятие</b> Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	+
<b>Тема 2 Гимнастика</b>			8			2	
Тема 2.1 Акробатика .	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.01	2	
Тема 2.2 Опорный прыжок.	<b>Практическое занятие</b> Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня».ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Тема 2.3 Атлетическая гимнастика.	<b>Практическое занятие</b> Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Тема 2.4	<b>Практическое занятие</b>	Тип учебного занятия: Совершенствование.			ОК.01	2	+

Атлетическая гимнастика.	Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.	Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.		У.2. 3.2.				
<b>Тема 3 Баскетбол</b>			10					
Тема 3.1 Техника элементов игры.	<b>Практическое занятие</b> Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). Учебная игра в баскетбол.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: групповая.	2	У.2	ОК.08	2		
Тема 3.2 Специальная физическая подготовка (СФП).	<b>Практическое занятие</b> Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	2		
Тема 3.3 Техника элементов игры.	<b>Практическое занятие</b> Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны. Учебная игра в баскетбол.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2		
Тема 3.4 Тактическая подготовка.	<b>Практическое занятие</b> Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08	2		
Тема 3.5 Проверка знаний, умений и навыков игры.	<b>Практическое занятие</b> Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в баскетбол	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01	2		
Тема 3.6 Подведение итогов за 7 семестр (зачёт).	<b>Практическое занятие</b> Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 7 семестр.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2		+
<b>Тема 4 Волейбол</b>			8					
Тема 4.1 Техника элементов игры.	<b>Практическое занятие</b> Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.01	2		
Тема 4.2 Техника элементов игры.	<b>Практическое занятие</b> Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.3 3.4.	ОК.08	2		

Тема 4.3 Техника и тактика игры.	<b>Практическое занятие</b> Игровые комбинации в волейболе. Индивидуальные и групповые взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2	ОК.08	2	
Тема 4.4 Проверка знаний, умений и навыков игры.	<b>Практическое занятие</b> Контрольные тесты по технике элементов игры. Учебная игра в волейбол.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08 ОК.01	2	+
<b>Раздел 2 Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов</b>			8				
Тема 2 Общая физическая подготовка (ОФП).	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08	2	
Тема 3 Общая физическая подготовка (ОФП).	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.1 3.3	ОК.01	2	
Тема 4 Общая физическая подготовка (ОФП).	<b>Практическое занятие</b> Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.	Тип учебного занятия: Совершенствование. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный, практический, игровой. Форма учебного занятия: Индивидуально-групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Тема 7.2 Дифференцированный зачёт	<b>Практическое занятие</b> контроль уровня развития профессионально значимых умений и навыков за весь курс обучения.	Тип учебного занятия: Контрольно-проверочный. Методы учебного занятия: Соревновательный. Форма учебного занятия: Индивидуальная.	2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.01	2	+
<b>Итого:</b>			164				

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 - объяснительно-иллюстративный (преподаватель сообщает готовую информацию различными средствами, а учащиеся воспринимают ее, осознают и фиксируют в памяти);
- 2 - репродуктивный (воспроизведение и повторение обучающимися по образцу, данному умению, определенных способов деятельности, связанной с применением полученных знаний, при этом у обучающегося формируются умения и навыки пользования знаниями.)

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1.** Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный следующим спортивным инвентарем: Гимнастическая лестница, Гимнастическая скамейка, Волейбольная стойка и сетка, Баскетбольные щиты, Гимнастические маты, Перекладина навесная; Раздаточный материал: Мячи, Гимнастическая скакалка; Тренажеры: Набор гантелей, Комплект гирь и штанг.

#### **3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендованные ФУМО, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### **3.2.1. Основные печатные издания**

Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицын Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. - М., Издательский центр «Академия», 2017.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Агеева Г. Ф. Плавание: учебное пособие для спо/ Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 64 с. — ISBN 978-5-8114-9471-2. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/195475> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Агеева Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для спо/ Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-75582. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174984> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/471143> (дата обращения: 01.11.2021). Физическая культура: учебник и практикум для СПО/ А. Б. Муллер [и др.]. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. <https://www.biblio-online.ru/viewer/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E#page/1>

4. Безбородов А. А. Практические занятия по волейболу: учебное пособие для спо/ А. А. Безбородов. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 92 с. — ISBN 978-5-8114-8344-0. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/193301> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Быченков, С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 9785-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст: электронный// Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROФобразование: [сайт]. — URL: <https://profspo.ru/books/77006>

6. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 01.11.2021).

7. Журин А. В. Волейбол. Техника игры: учебное пособие для спо/ А. В. Журин. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-5849-3. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/156624> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

8. Зобкова Е. А. Основы спортивной тренировки: учебное пособие для спо/ Е. А. Зобкова. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 44 с. — ISBN 978-5-8114-7549-0. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174986> (дата обращения:



13.01.2022) . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

9. Калуп С. С. Основы врачебного контроля, лечебной физической культуры и массажа. Массаж: учебное пособие для спо/ С. С. Калуп. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-8114-9320-3. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/189469> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-026122. — Текст: электронный// Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469681> (дата обращения: 01.11.2021).

11. Орлова Л. Т. Настольный теннис: учебное пособие для спо/ Л. Т. Орлова, А. Ю. Марков. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 40 с. — ISBN 978-5-8114-7886-6. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/166937> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

12. Садовникова Л. А. Физическая культура для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе: учебное пособие для спо/ Л. А. Садовникова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 60 с. — ISBN 978-5-8114-7201-7. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/156380> (дата обращения: 13.01.2022) . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

13. Тихонова И. В. Лыжный спорт. Методика обучения основам горнолыжной техники: учебное пособие для спо/ И. В. Тихонова, В. И. Величко. — Санкт-Петербург: Лань, 2021. — 36 с. — ISBN 978-5-8114-7547-6. — Текст: электронный// Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://elanbook.com/book/174988> (дата обращения: 13.01.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

### **3.2.3. Дополнительные источники**

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>основы здорового образа жизни</p> <p>-условия профессиональной деятельности зоны риска физического здоровья для специальности -средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу</p> <p>Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания</p> <p>Обоснованно разьяснять понятия «здоровый образ жизни</p> <p>Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограмме</p> <p>Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики</p>	<p>Выступление с сообщениями</p> <p>Тестирование</p> <p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
<p>Умения:</p> <p>-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> <p>-применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</p> <p>-пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности</p>	<p>Грамотно составить комплекс УТГ.</p> <p>Ежедневное использование комплекса УТГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Проведение своего комплекса зарядки в группе</p> <p>Выступление с сообщением</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Выполнение контрольных нормативов Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Наблюдение преподавателя и его устная оценка</p> <p>Проведение мероприятия Портфолио личных достижений обучающегося</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

