ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Сибирский колледж транспорта и строительства

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
общего гуманитарного социально-экономического учебного цикла
(для очной формы обучения)
ОГСЭ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для специальности
21.02.05 «Земельно-имущественные отношения»

базовая подготовка
среднего профессионального образования

Иркутск 2021

РАССМОТРЕНО:

Цикловой методической комиссией цикла физического воспитания, ОБЖ, БЖД и охраны труда
Председатель цикловой методической комиссии
_____ / И.М. Жарова./
27.05.2021г

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УМР
_____ /Т.Н. Русина
«07» 06 2021г.

Разработчики: Гутман Олег Витальевич, преподаватель СКТиС;

Ильинский Игорь Геннадьевич, преподаватель СКТиС;

Челембеев Александр Юрьевич, преподаватель СКТиС.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № 486

Содержание

№ n/n	*Наименование раздела*	*стр.*
1.	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3.	Условия реализации учебной дисциплины	15
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	16
5.	Лист изменений и дополнений, внесённых в рабочую программу	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по специальности среднего профессионального образования 21.02.05 Земельно-имущественные отношения базовой подготовки для специальностей среднего профессионального образования.

Рабочая программа разработана для очной формы обучения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина ОГСЭ.04. «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

Содержание дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» базируется на содержании дисциплин БД.05 «Физическая культура» и ориентировано на подготовку обучающихся к освоению программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 21.02.05 «Земельно-имущественные отношения» с последующим овладением общих компетенций.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
– основы здорового образа жизни.

Общие компетенции:

ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 236 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 118 часов;
самостоятельной работы обучающегося 118 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	
	Очная	Заочная
Максимальная учебная нагрузка (всего)	236	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	118	-
в том числе:		
теоретическое обучение	2	-
практические занятия	116	-
лабораторные занятия	не предусмотрено	-
самостоятельная работа обучающегося (всего)	118	-
курсовой проект (курсовая работа)	не предусмотрено	-
Формой промежуточной аттестации является: дифференцированный зачёт		

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. «Физическая культура» (очное обучение)

Наименование разделов и тем	Номер занятия	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Компетенции	Компетенции воспитания
1	**2**	**3**	**4**	**8**	**9**
Максимальная учебная нагрузка-236 часов **Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности**			**118**		
Тема 1. 2. Основы здорового образа и стиля жизни.	1.	Практическая работа № 1. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья.	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6	ОК 2
		Самостоятельная работа обучающихся №1. Выполнение реферата по одной из выбранных тем.	2	ОК 2, ОК 3,	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.					
Тема 2.1. Лёгкая атлетика**.**	2.	Практическая работа № 2. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с обручем. Выполнение строевых упражнений: построений, перестроений. Выполнение тестов для определения уровня физической подготовленности.	2	ОК 2, ОК 3,	ОК 2 ОК 6 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся № 2. Выполнение тестирования для определения уровня функционального состояния организма.	2	ОК 6	
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	3.	Практическая работа № 3. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ). Разучивание техники бега на короткие дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 100 м., 200 м. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.		ОК 2, ОК 3,	ОК 2 ОК 6 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся № 3. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2	ОК 6	
Тема 2.3. Техника бега на средние дистанции	4.	Практическая работа № 4. Выполнение комплекса ОРУ в парах. Разучивание и совершенствование техники бега на средние дистанции. Сдача контрольных нормативов в беге на 400 м., 500 м. Закрепление техники эстафетного бега. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2	ОК 2, ОК 3,	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся № 4. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2	ОК 6	
Тема 2.4. Техника прыжка в	5.	Практическая работа № 5. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в высоту. Выполнение упражнений для воспитания координации движений в процессе занятий лёгкой	2	ОК 2, ОК 3,	ОК 2, ОК 6 ОК 10

высоту.		атлетикой.			
		Самостоятельная работа обучающихся № 5. 1.Выполнение упражнений для воспитания координационных способностей.	2	ОК 6	
Тема 2.5. Техника прыжка в длину с разбега.	6.	Практическая работа № 6. Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Разучивание закрепление и совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Сдача контрольных нормативов по технике прыжка в длину. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств.	2	ОК 2, ОК 3,	ОК 2 ОК 3 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся № 6. Составление комплекса ОРУ с мячом.	2	ОК 6	
Тема 2.6. Техника толкания ядра.	7.	Практическая работа № 7. Выполнение комплекса ОРУ с набивным мячом. Выполнение техники подводящих и подготовительных упражнений для толкания ядра. Разучивание техники толкания ядра. Сдача контрольных нормативов по технике толкания яра. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2	ОК 2, ОК 3,	ОК 2 ОК 3 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся № 7. 1.Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2	ОК 6	
Тема 2.7. Кроссовая подготовка	8.	Практическая работа № 8. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение специальных упражнений бегуна на длинные дистанции: стартовые ускорения, бег на различных участках (мягкому и твёрдому грунту), бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2	ОК 2, ОК 3,	ОК 2 ОК 10
		Самостоятельная работа обучающихся № 8. 1. Составление комплекса ОРУ с гимнастической палкой.	2	ОК 6	ОК 2, ОК 3,
Волейбол. **Тема 3.1.** Стойки и перемещения волейболиста. Специальная подготовка	9.	Практическая работа № 9. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольным мячом. Разучивание техники стоек и перемещений волейболиста. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2	ОК 2 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 9. Выполнение специальных упражнений волейболиста.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема 3.2. Техника приема и передачи мяча.	10.	Практическая работа № 10. Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Разучивание, закрепление и совершенствование техники приёма и передачи мяча, выполнение специальных упражнений волейболиста. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 11. Закрепление техники выполнения приёма и передач мяча.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема 3.3. Техника подачи мяча	11.	Практическая работа № 11. Проведение студентом комплекса ОРУ с в/б мячом. Выполнение техники подач. Участие в двусторонней игре. Закрепление техники передач мяча. Выполнение контрольных нормативов по передачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 12. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема 3.4. Техника нападающе	12.	Практическая работа № 12. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники нападающего удара. Выполнение специальных упражнений волейболиста для нападающего удара. Выполнение контрольных	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6

го удара		нормативов по подачам мяча. Выполнение упражнений для воспитания координации движений и развития прыгучести.			
		Самостоятельная работа обучающихся № 13. Выполнение упражнения для развития специальной прыгучести. Изучение правил игры.	4		ОК 2, ОК 3,
Тема 3.5. Техника блокирования	13.	Практическая работа № 13. Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 14. Составление комплекса специальных упражнений для волейболиста.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема 3.6. Техника блокирования	14.	Практическая работа № 14 Выполнение комплекса ОРУ с элементами подвижных игр. Разучивание техники одиночного и группового блокирования. Выполнение специальных упражнений волейболиста при блокировании. Закрепление техники подач и нападающего удара. Участие в учебной игре. Выполнение контрольных нормативов по технике нападающего удара. Выполнение упражнений для воспитания силы.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6
Тема 3.7. Техника игры в защите	15.	Практическая работа № 15 Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	ОК 2 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся № 15. Выполнение упражнений для развития внимания.	2		ОК 6
Тема 3.8. Техника игры в защите	16.	Практическая работа № 16. Выполнение комплекса ОРУ с футболами. Разучивание техники игры в защите. Выполнение контрольных нормативов по технике блокирования. Участие в учебной игре. Выполнение упражнений для воспитания внимания. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола.	2	ОК 2	ОК 2, ОК 3,
Тема 3.9. Техника игры в нападении	17.	Практическая работа № 17 Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся. № 16. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема 3.10. Техника игры в нападении	18.	Практическая работа № 18. Выполнение комплекса ОРУ с волейбольными мячами. Разучивание техники игры в нападении. Выполнение специальных упражнений волейболиста. Закрепление техники игры в защите. Учебная игра. Выполнение контрольных нормативов по технике игры в защите. Участие в контрольной игре. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6
Тема 3.11. Тактика игры	19.	Практическая работа № 19. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся № 17. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 6
Тема 3.12. Тактика игры	20.	Практическая работа № 20. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами. Разучивание тактики игры в волейбол. Выполнение контрольных нормативов по технике подач, нападающего удара. Участие в судействе. Участие в	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,

		контрольной игре. Выполнение игр и эстафет с элементами волейбола. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.			
Баскетбол. Тема 3.13. Техника владения мячом	21.	Практическая работа № 21. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся. № 18. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2		ОК 6
Тема 3.14. Техника владения мячом	22.	Практическая работа № 22. Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники владения мячом, техники ведения мяча, техники перемещения. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
Тема 3.15. Техника бросков в корзину	23.	Практическая работа № 23. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся. № 19. Выполнение упражнений для воспитания точности.	2		ОК 2, ОК 3,
Баскетбол. Тема 3.16. Техника бросков в корзину	24.	Практическая работа № 24. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание техники бросков в корзину: с места, после ведения, штрафной бросок. Сдача контрольных нормативов по технике владения мячом. Выполнение игр и эстафет с элементами баскетбола. Выполнение упражнений для воспитания точности	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
Тема 3.17. Техника дальних (3-х очковых) бросков в корзину.	25.	Практическая работа № 25 Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание техники дальних бросков в корзину, Сдача контрольных нормативов по технике 2-х очковых и штрафных бросков в корзину. Участие в учебной игре - баскетбол по упрощённым правилам. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся. № 20. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 6
Тема 3.18. Техника игры в нападении.	26.	Практическая работа № 26. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой. Разучивание техники игры в нападении: перемещения, остановки, повороты, отвлекающие движения (финты). Сдача контрольных нормативов по технике 3-х очковых бросков в корзину. Участие в учебной игре. Судейство и правила игры. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 21. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 6
Тема 3.19. Техника игры в защите.	27.	Практическая работа № 27 Выполнение комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Разучивание техники защитных стоек, передвижений. Выполнение технике владения мячом и противодействий, перехватов, вырываний и выбиваний мяча. Участие в учебной игре. Правила игры. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести и координации движений.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 22. Изучение правил игры.	2		ОК 6
Тема 3.20. Тактика игры в	28.	Практическая работа № 28. Выполнение комплекса подвижных игр с элементами баскетбола. Разучивание тактики нападения: индивидуальных и командных тактических действий, заслонов, быстрых прорывов. Участие в учебной	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,

нападении.		игре по заданию. Сдача контрольных нормативов по технике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.			
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 23. Выполнение упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.	2		ОК 6
Тема 3.21. Тактика игры в защите.	29.	Практическая работа № 29. Выполнение комплекса эстафет с баскетбольными мячами. Разучивание тактики игры в защите. Выполнение индивидуальных, групповых и командных действий. Участие в судействе. Участие в учебной игре по заданию. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 24. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2		ОК 6
Тема.3.22. Судейство и правила игры в баскетбол.	30.	Практическая работа № 30. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений с элементами степ-аэробики. Разучивание индивидуальные и групповые действия. Участие в учебной игре по заданию. Участие в судействе. Сдача контрольных нормативов по тактике игры в нападении и защите. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 25. Составление комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.	2		ОК 6
Тема.4.1. Строевые упражнения	31.	Практическая работа № 31. Выполнение комплекса пилатес. Разучивание техники строевых упражнений Выполнение строевых упражнений на оценку. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	2	ОК 2 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 26. Выполнение упражнений для воспитания гибкости.	2		ОК 6
Тема.4.2. Подготовительные и специальные упражнения	32.	Практическая работа № 32. Выполнение комплекса стретчинг. Разучивание техники подготовительных и специальных упражнений. Выполнение упражнений для развития координации (кувырок вперед, перекат назад через плечо, стойка на лопатках), равновесия («ласточка»), гибкости (мост из И.П. лежа). Выполнение упражнений с предметами. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся № 27. Выполнение упражнений для воспитания гибкости и координации.	2		ОК 6
Тема 4.3. Акробатическая комбинация	33.	Практическая работа № 33. Выполнение комплекса степ-аэробики. Закрепление техники элементов акробатики. Разучивание акробатической комбинации. Выполнение упражнений для воспитания координации движений.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся № 28. Выполнение упражнений для воспитания координации движений.	4		ОК 6
Тема 4.4. Акробатическая комбинация	34.	Практическая работа № 34. Выполнение комплекса степ-аэробики. Закрепление техники элементов акробатики. Разучивание акробатической комбинации. Выполнение упражнений для воспитания координации движений.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 29. Выполнение упражнений для воспитания координации и равновесия движений.	4		ОК 6
Тема 4.5. Опорные прыжки	35.	Практическая работа № 35. Выполнение комплекса с фитболами. Разучивание техники опорных прыжков через коня, козла. Сдача техники опорных прыжков на оценку. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести.	2	ОК 2 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся № 30. Выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса и мышц спины.	4		ОК 6

Тема 4.6. Опорные прыжки	36.	Практическая работа № 36. Выполнение комплекса с фитболами. Разучивание техники опорных прыжков через коня, козла. Сдача техники опорных прыжков на оценку. Выполнение упражнений для воспитания прыгучести.	2	ОК 2 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
Тема 5.1. Техника поворотов на месте.	37.	Практическая работа № 37. Выполнение комплекса ОРУ с лыжными палочками. Разучивание техники поворотов на месте. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся. № 31. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4		ОК 2, ОК 3,
Тема 5.2. Техника передвижения на лыжах	38.	Практическая работа № 38. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах без лыжных палочек. Разучивание техники передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный ходы. Выполнение специальных и подводящих упражнений. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 32. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	4		ОК 2, ОК 3,
Тема 5.3. Специальные упражнения для лыжников	39.	Практическая работа № 39. Выполнение комплекса игр с элементами лыжной подготовки. Разучивание техники прикладных упражнений. Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 33. Выполнение упражнений для воспитания скоростных качеств.	4		ОК 2, ОК 3,
Тема 5.4. Техника подъемов в гору	40.	Практическая работа № 40. Выполнение комплекса эстафет на лыжах. Разучивание техники подъёмов: скользящим шагом, ступающим шагом, «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой». Закрепление техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 34. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4		ОК 2, ОК 3,
Тема 5.5. Техника спусков	41.	Практическая работа № 41 Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 35. Составление комплекса ОРУ с лыжными палочками.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема.5.6. Техника спусков	42.	Практическая работа № 42. Выполнение комплекса ОРУ без лыж. Разучивание техники спусков: спуск «лесенкой», спуск в основной стойке, спуск в высокой и низкой стойке, подъемов в гору Сдача контрольного норматива по технике лыжных ходов на оценку. Выполнение техники спуска с горы на оценку. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 6
Тема 5.7. Техника торможения «плугом», «упором»	43.	Практическая работа № 43. Выполнение комплекса ОРУ. С одной лыжной палочкой. Разучивание техники торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием, упором на одну и две палки. Сдача контрольного норматива по технике спусков и подъемов. Участие в эстафете «Гонка за лидером». Выполнение упражнений для развития выносливости.	2	ОК2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся № 36. Выполнение упражнений для воспитания силовых способностей.	4		ОК 6
Тема 5.8.	44.	Практическая работа № 44. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах. Закрепление техники лыжных ходов. Выполнение техники	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,

Техника поворотов при спуске с горы		поворота переступанием при спуске с горы. Сдача контрольного норматива по технике торможения и поворотов при спуске с горы. Закрепление техники финиширования – эстафета «Лучший гонщик». Выполнение упражнений для воспитания ловкости.			
		Самостоятельная работа обучающихся № 37. Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	4		ОК 6
Тема 5.9. Техника поворотов при спуске с горы	45.	Практическая работа № 45. Выполнение комплекса ОРУ на лыжах. Закрепление техники лыжных ходов. Выполнение техники поворота переступанием при спуске с горы. Сдача контрольного норматива по технике торможения и поворотов при спуске с горы. Закрепление техники финиширования – эстафета «Лучший гонщик». Выполнение упражнений для воспитания ловкости.	2	ОК 2 ОК 6 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
Тема 5.10. Прохождение дистанции 3; 5 км с учетом времени	46.	Практическая работа № 46. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений на лыжах. Прохождение дистанции 3 км. на время. Участие в эстафете «Встречные старты». Выполнение упражнений для воспитания выносливости	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 38. Выполнение упражнений для воспитания выносливости.	4		ОК 2, ОК 3,
Тема 6.1. Техника воспитания физических качеств	47.	Практическая работа № 47. Разучивание и выполнение комплекса ОРУ в нестандартных условиях (стоя и сидя на гимнастической скамейке, в висе на шведской стенке и в положении лёжа на полу.) Выполнение комплексов для воспитания физических качеств. Выполнение комплексов физкультминуток и утренней гимнастики.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся № 39. Выполнение комплексов утренней гимнастики.	4		ОК 2, ОК 3,
Тема 6.2. Техника воспитания специальных физических качеств	48.	Практическая работа № 48. Выполнение упражнений СФП. Выполнение упражнений для воспитания мелкой моторики движений. Выполнение комплексов для коррекции осанки и плоскостопия. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	2	ОК 3 ОК 2 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся. № 40. Выполнение упражнений для развития вестибулярного аппарата и для ориентации в пространстве.	4		ОК 2, ОК 3,
Тема 6.3. Техника лазания	49.	Практическая работа № 49. Выполнение комплекса ОРУ на шведской стенке. Выполнение техники лазания по шведской стенке, по гимнастической скамейке, по полу с преодолением препятствий, техники прохождения лабиринта. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся.№ 41. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема 6.4. Техника преодоления полосы препятствий	50.	Практическая работа № 50 Выполнение комплекса ОРУ у шведской стенке. Преодоление полосы препятствий в различных условиях. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся. № 42. Составить комплекс преодоления полосы препятствий.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема 6.5. Техника переноски пострадавшего	51.	Практическая работа № 51. Выполнение комплекса ОРУ в парах и тройка. Выполнение переноски пострадавшего разными способами. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся. № 43. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2		ОК 2, ОК 3,

Тема 6.6. Техника переноски пострадавшего	52.	Практическая работа № 52. Выполнение комплекса ОРУ в парах и тройка. Выполнение переноски пострадавшего разными способами. Выполнение упражнений для воспитания выносливости, силы, ловкости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 10	ОК 6
Тема 6.7. Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	53.	Практическая работа № 53. Выполнение комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся. № 44. 1. Составить игру или эстафету с элементами спортивных игр.	2		ОК 6
Тема 6.8. Техника игр и эстафет с элементами спортивных игр	54.	Практическая работа № 54. Выполнение комплекса ОРУ с двумя баскетбольными мячами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола, хоккея с мячом на полу. Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
Тема 6.9. Техника игр и эстафет с элементами гимнастики	55.	Практическая работа № 55 Выполнение комплекса ОРУ с двумя обручами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивной гимнастики, художественной гимнастики и аэробики. Выполнение упражнений для воспитания координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
		Самостоятельная работа обучающихся. № 45. 1.Составить игру или эстафету с элементами для развития вестибулярного аппарата.	2		ОК 2, ОК 3,
Тема 6.10. Техника игр и эстафет с элементами гимнастики	56.	Практическая работа № 56. Выполнение комплекса ОРУ с двумя обручами. Выполнение игр и эстафет с элементами спортивной гимнастики, художественной гимнастики и аэробики. Выполнение упражнений для воспитания координации, гибкости, ловкости и развития вестибулярного аппарата.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 10	ОК 6
Тема 6.11. Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта	57.	Практическая работа № 57. Выполнение комплекса ОРУ с булавами. Игры и эстафеты с элементами прикладных видов спорта бадминтона, настольного тенниса, большого тенниса. Техника игры в лапту. Выполнение упражнений для воспитание координации и точности.	2	ОК 2 ОК3 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Самостоятельная работа обучающихся. № 46. Выполнение упражнений для воспитания координации и точности.	4		ОК 6
Тема 6.12. Техника игр и эстафет с элементами прикладных видов спорта	58.	Практическая работа № 58 Выполнение комплекса ОРУ с булавами. Игры и эстафеты с элементами прикладных видов спорта бадминтона, настольного тенниса, большого тенниса. Техника игры в лапту. Выполнение упражнений для воспитание координации и точности.	2	ОК 2 ОК3 ОК 10	ОК 2, ОК 3,
		Дифференцированный зачёт	2		

Итого:	**118**	

С/Р-самостоятельная работа.
Т/О- теоретическое обучение.
Л/З- лабораторные занятия.
П/З – практические занятия.
Курс.проект.- курсовое проектирование (курсовая работа).

Для характеристики уровня усвоения учебного материала используются следующие обозначения:

1- ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3- продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Преподаватель, осуществляющий реализацию учебной дисциплины для обучающихся колледжа, должен иметь высшее профессиональное образование, соответствующие профилю преподаваемой дисциплины (модуля), дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе, в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 3 года. Опыт деятельности в организациях соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей профессионального учебного цикла.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Для реализации учебной дисциплины имеется в наличии универсальный спортивный зал, зал аэробики и тренажёрный зал, оборудованные раздевалками с душевыми кабинами, открытый стадион с элементами полосы препятствий.

Учебные и наглядные пособия: карточки для ознакомления с техникой разделов; лёгкая атлетика, волейбол, лыжи, гимнастика, баскетбол; карточки для развития физических качеств; лекции к разделу «Основы физической и спортивной подготовки»; лекции по технике безопасности.

Спортивное оборудование:
мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; сетки волейбольные, баскетбольные на щиты; гимнастические маты, брусья, бревно, конь, козёл, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, большие гимнастические мячи, гимнастические коврики, степ платформы, шведская стенка, лыжи деревянные и пластиковые на ботиночном креплении, теннисные столы и ракетки, ракетки для бадминтона и большого тенниса, ядра для лёгкой атлетики, эстафетные палочки, стартовые колодки, резиновая дорожка для прыжков в длину с места, тренажёры, боксёрская груша, гантели, штанга, булавы, набивные мячи, гимнастические модули, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); оборудование для занятий аэробикой (например: степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы), шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков, оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:
Лыжный инвентарь с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;
учебно-тренировочные лыжни и лыжни для спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

Технические средства обучения:
- электронный учебно-методический комплекс, который включает рабочие программы, программы по факультативным дисциплинам (л/а, в/б, ОФП, плавание, оздоровительные виды аэробики,) методические указания и рекомендации студентам, а также рекомендуемые контрольные тесты для оценки функционального состояния организма.
- музыкальный центр, выносные колонки, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Литература, интернет- издания.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы:

Основная литература:

Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО.- М.:ИД ФОРУМ: НИЦ Инфра-М, 2019. 208с. ЭБС Договор № 4220 от 09.01.2020 г. znanium.com

Дополнительная литература:

Шубин Д.А.,Гелецкая, Л.Н.Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] учеб.пособие / Л.Н., И.Ю.Бирдигулова, Д.Аа Шубин, Р.И. Коновалова.- Красноярск : Сиб.федер.ун-т, 2019.- 220 с. ЭБС Договор № 4220 от 09.01.2020 г. znanium.com

Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт.- 2-е изд., перераб.-М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2019.-336 с.: ил. ЭБС Договор № 4220 от 09.01.2020 г. znanium.com

Интернет-ресурсы:

Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики http://sport.minstm.gov.ru, Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы http://www.mossport.ru

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий в виде тестирования и сдачи контрольных нормативов по разделам программы.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Умения: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	– наблюдение и оценка на практических занятиях, контроль за выполнением комплексов; – дифференцированный зачет.
Знания: – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	– наблюдение за деятельностью и поведением учащихся в ходе освоения дисциплины; – самостоятельная работа на занятиях.
ОК 2. Анализировать социально-экономические и политические проблемы и процессы, использовать методы гуманитарно-социологических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.	– своевременность выполнения заданий; – рациональное распределение времени на всех этапах решения задач; – выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации.

ОК 3. Организовывать свою собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	– демонстрация способности принимать решения в нестандартных и стандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать её сплочение, эффективно обращаться с коллегами, руководством, потребителями.	– своевременность выполнения заданий; – рациональное распределение времени на всех этапах решения задач.
ОК 10. Соблюдать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.	– выбор метода и способа решения профессиональных задач с соблюдением техники безопасности и согласно заданной ситуации.

5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№ изменений, дата внесения изменений; № страницы с изменением.	
БЫЛО	СТАЛО

Достоверность документа
подтверждаю

И.о. директора

Н.Г. Черных