МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Саратовский государственный технический
университет имени Гагарина Ю.А.»

Профессионально-педагогический колледж

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.
_____ Л.И. Рожкова
30 июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
специальность
40.02.01 ПРАВО И ОРГАНИЗАЦИЯ СОЦИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Рабочая программа рассмотрена
на заседании методической комиссии
«Физическая культура»
протокол № 11 от «24» июня 2021 г.
Председатель МК _____ И.В. Корнеева

Саратов 2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 40.02.01. Право и организация социального обеспечения, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 12.05.2014 г. № 508.

Разработчик: Кузнецова И.С. - преподаватель ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Рецензенты:

Внутренний: Фролова Л.В. – преподаватель высшей квалификационной категории ППК СГТУ имени Гагарина Ю.А.

Внешний: Мишагин В.Н. – к.п.н., заведующий кафедрой «Спортивных дисциплин» Института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**4**
2.	**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**5**
3.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**28**
4.	**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**	**29**

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

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 40.02.01. Право и организация социального обеспечения.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и требования к результатам освоения учебной дисциплины:

Изучение дисциплины направлено на формирование общих компетенций, включающих в себя способность:

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

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

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

ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

В результате изучения дисциплины студент должен **уметь:**

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен **знать:**

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

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часа, в том числе:
-обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122 часа;
-самостоятельной работы обучающегося 122 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего по программе дисциплины)	**244**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**122**
в том числе:	
практические занятия	**122**
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	**122**
Промежуточная аттестация в форме: зачета – 3-5 семестр дифференцированного зачета – 6 семестр	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, Самостоятельная работа обучающегося, курсовая работа (проект) *(если предусмотрены)*, иные виды учебной работы в соответствии с учебным планом	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**	**5**
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**128**		
Тема 1. Легкая атлетика		**40**		
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	**8**		ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие №1-2.Техника бега на короткие дистанции: Старт:стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование:финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 1-2 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3	
Тема1.2 Бег на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Практическое занятие №3-5.Техника бега на средние и длинные дистанции: Старт и стартовый разгон: техника высокого старта, стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок или спурт. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	6	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3-5организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	3	
Тема 1.3	**Содержание учебного материала**	**8**		

Спортивная ходьба	**Практическое занятие №6-7** Основы техники спортивной ходьбы. Техника спортивной ходьбы.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 6-7 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3	
Тема1.4 **Прыжки в длину с разбега**	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Практическое занятие №8-9 Техника выполнения прыжка в длину с разбега: Разбег: начало разбега, набор скорости разбега, подготовка к отталкиванию. Отталкивание: постановка ноги на место отталкивания, фаза амортизации. Полет: взлет, полетная фаза, положение тела. Приземление: подготовка к приземлению.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №8-9 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3	
Тема 1.5 **Сдача контрольных нормативов**	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие №10.Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; -применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, спортивной ходьбы. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: - 60,100,500,1000 метров - прыжок в длину	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №10 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 2. **Аэробика/Атлетическая гимнастика**		**24/24**		
Тема 2.1 **Аэробика (девушки)**	**Содержание учебного материала**	**24**		
	Практическое занятие №11-16.Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	12	2	

	Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.			
	Самостоятельная работа обучающихся № 11-16 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	3	
Тема 2.1. Атлетическая гимнастика (юноши)	**Содержание учебного материала**	**24**		
	Практическое занятие № 11-16 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний	12	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 11-16 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	12	3	
Тема 3. Лыжная подготовка		**24**		
Тема 3.1 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 17 Правила пользования лыжным инвентарем. Правила поведения учащихся на занятиях по лыжной подготовке. Повороты на месте, транспортировка лыж. Выполнение команд. Строевая стойка с лыжами и на лыжах. Повороты на лыжах. Специальные и подводящие упражнения.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 17организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 3.2	**Содержание учебного материала**	**4**	2	

Попеременные техники ходов	**Практическое занятие №18** -техника и методика обучения попеременным классическим ходам; - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению	2		
	Самостоятельная работа обучающихся № 18 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 3.3 Одновременные техники ходов. Переходы	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие № 19 -техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 19 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 3.4 Техника подъемов и спусков на лыжах	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие №20 -методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах:	2	2	

	скользким шагом ступающим шагом «полуелочкой» «елочкой» «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.			
	Самостоятельная работа обучающихся № 20 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 3.5 Техника торможения и поворотов на лыжах	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие №21 - методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: торможение «полуплугом» торможение упором торможение боковым соскальзыванием торможение палками торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах(на месте): поворот переступанием вокруг носков лыж поворот переступанием вокруг пяток лыж поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево поворот махом через лыжу вперед поворот прыжком с опорой на палки поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): поворот переступанием поворот упором поворот «плугом» поворот на параллельных лыжах	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 21организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	

Тема 3.6 Сдача контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие №22 Правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: подъемов и спусков торможения и поворотов прохождение дистанции девушки до 5км, юноши до 8 км.	2	2-3	
	Самостоятельная работа обучающихся № 22 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2		
Тема 4 Спортивные игры.		**40**		
Тема 4.1. Волейбол. Теоретические сведения. Техника игры в нападении и защите.	**Содержание учебного материала**	**20**		
	Практическое занятие№23-27 История развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. Методика техники игры; - применение техники игры в нападении и защите: подачи, передачи мяча, прием мяча, перемещения и стойки, блокирование, атакующие удары. Передача мяча: двумя руками сверху назад, стоя спиной к цели Подачи мяча: нижняя прямая верхняя прямая в прыжке Прием мяча: снизу одной и двумя руками: прием снизу, одной рукой, одной рукой в падении назад, одной рукой в падении на бедро – бок. Перемещения и стойки: подводящие упражнения упражнения по технике Блокирование: - групповые втроем - групповое вдвоем - индивидуальное Атакующие удары:	10	2	

	- обманные - с переводом - боковое - прямые			
	Самостоятельная работа обучающихся № 23-27организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	10	3	
Тема 4.2 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите	**Содержание учебного материала**	**16**		
	Практическое занятие№ 28-31 Техника и тактика игры в нападении и защите -применение техники игры в нападении и защите, тактику игры в нападении: индивидуальные командные действия, тактические действия в защите: индивидуальные и групповые. - обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям в нападении - обучение командным тактическим действиям в нападении - обучение групповым тактическим действиям - обучение командным тактическим действиям - обучение индивидуальным тактическим действиям в защите - обучение групповым тактическим действиям в защите.	8	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 28-31организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	3	
Тема 4.3 Сдача контрольных нормативов по волейболу	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие№ 32 Знать историю развития волейбола в России. Правила игры. Техника безопасности. - знать технику и тактику игры в нападении и защите - сдача подачи мяча: нижняя прямая и верхняя прямая - передача мяча двумя руками сверху - передача мяча назад, стоя спиной к цели - прием мяча - контрольные игры	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 32организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		**8**		
Тема 1	**Содержание учебного материала**			ОК 2,3,6,10

Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Практическое занятие № 33-34** Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Кроссовая подготовка.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 33-34 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3	
Промежуточная аттестация - зачет				
3 курс		**108**		
Раздел 1 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		**44**		
Тема 1 **Общая физическая подготовка**	**Содержание учебного материала**	**8**		ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие №1-2 Развитие общей физической подготовки. ОФП. Воспитание основных физических качеств. Круговая тренировка (по станциям). Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Метод дозирования физических нагрузок в ходе занятий. Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Методика проведения корригирующей гимнастики при нарушении осанки. Разминка на тренажерах.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 1-2организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3	
Тема 2 **Легкая атлетика**		**36**		
Тема 2.1	**Содержание учебного материала**	**12**		

Бег на короткие дистанции	**Практическое занятие №3-5** Техника бега на короткие дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок. Отличия техники бега на различных дистанциях. Особенности техники бега по виражу на стадионе и в манеже.	6	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 3-5 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	3	
Тема 2.2 **Бег на средние и длинные дистанции**	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Практическое занятие №6-8 Техника бега на средние и длинные дистанции дистанции: Старт: стартовый станок и колодки, расположение стартовых колодок, положение бегуна по командам: «на старт», «внимание» и при отталкивании от передней колодки после команды «марш». Стартовый разгон: стартовый разбег, первые шаги, положение тела. Бег по дистанции: положение туловища, работа рук и ног. Финиширование: финишный бросок. Особенности техники бега на сверхдлинные дистанции и кроссового бега.	6	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 6-8 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	3	
Тема 2.3 **Толкание ядра, метание малого мяча**	**Содержание учебного материала**	**8**		
	Техника выполнения толкания ядра: Предварительная часть: держание снаряда, исходное положение, предварительные движения («замах», «группировка»). Финальная часть: финальное усилие и удержание равновесия. **Техника выполнения метания малого мяча:** Предварительная часть: держание снаряда и разбег (предварительная и заключительная фаза.) Финальная часть: финальное усилие и сохранение равновесия.	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 9-10 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3	
Тема 2.4	**Содержание учебного материала**	**4**		

Сдача контрольных нормативов	**Практическое занятие №11** Методика выполнения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, методику толкания ядра и метания малого меча; -применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания малого мяча. Сдача контрольных тестов по легкой атлетике: -100,500,1000,2000,3000 метров -толкание ядра -метание малого мяча	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся №11 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 3 Аэробика/Атлетическая гимнастика		**12**		
Тема 3.1 Аэробика (девушки)	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Практическое занятие№12-14 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.	6	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 12-14 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	3	
Тема 3.1. Атлетическая	**Содержание учебного материала**	**12**		
	Практическое занятие №12-14	6	2	

гимнастика (юноши)	Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний			
	Самостоятельная работа обучающихся № 12-14 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	6	3	
Раздел 4 Лыжная подготовка		**24**		
Тема 4.1 Попеременные техники ходов	**Содержание учебного материала**	**8**		ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие№15-16 - техника и методика обучения попеременным классическим ходам; - применение техники попеременного двухшажного и четырехшажного хода при прохождении дистанции. Техника попеременного двухшажного хода. Методика обучения попеременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного двухшажного хода и рекомендации по их устранению. Техника попеременного четырехшажного хода. Методика обучения попеременному четырехшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники попеременного четырехшажного хода и рекомендации по их устранению	4	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 15-16 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	4	3	
Тема 4.2 Одновременные техники ходов. Переходы	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие№17 техника и методика обучения одновременным классическим ходам, методика обучения переходу с одного лыжного хода на другой; - применение одновременно техники бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и переход с одного	2	2	

	лыжного хода на другой при прохождении дистанции. Техника одновременного бесшажного хода. Методика обучения одновременному бесшажному ходу. Техника одновременного одношажного хода. Методика обучения одновременному однашажному ходу. Техника одновременного двухшажного хода. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Типичные ошибки при освоении техники одновременных ходов и рекомендации по их устранению. Способы переходов с одного лыжного хода на другой.			
	Самостоятельная работа обучающихся № 17 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 4.3 Техника подъемов и спусков на лыжах	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие№18 методика обучения способом преодоления подъемов и спусков на лыжах и спуском с гор; - применение способов преодоления подъемов и спусков при преодолении дистанции. Способы преодоления подъемов на лыжах: скользким шагом ступающим шагом «полуелочкой» «елочкой» «лесенкой» Способы преодоления спусков на лыжах: Стойки: высокая, средняя, низкая, при спуске наискось, отдыха. Преодоление неровностей: бугра, впадин, встречного склона, склона со спадом, выкат после спуска, уступа.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 18 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 4.4 Техника торможения и поворотов на лыжах	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие№19 - методика обучения способом торможения и поворотов на лыжах; - применение способов торможения и поворотов на лыжах при преодолении дистанции. Способы торможения на лыжах: торможение «полуплугом» торможение упором	2	2	

	торможение боковым соскальзыванием торможение преднамеренным падением. Способы поворотов на лыжах (на месте): поворот переступанием вокруг носков лыж поворот переступанием вокруг пяток лыж поворот махом правой ноги вправо и махом левой влево поворот махом через лыжу вперед поворот прыжком с опорой на палки поворот прыжком без опоры на палки Способы поворотов на лыжах (в движении): поворот переступанием поворот упором поворот «плугом» поворот на параллельных лыжах			
	Самостоятельная работа обучающихся № 19 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Тема 4.5 Сдача контрольных нормативов	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие№20 правила соревнований, техника безопасности, первая помощь при травмах и обморожениях; Сдача контрольных тестов по лыжной подготовке: прохождение дистанции девушки 5км, юноши 8 км.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 20 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Раздел 5 Спортивные игры		**24**		
Тема 5.1. Баскетбол. Теоретические сведения. Техника игры: техника нападения и техника защиты.	**Содержание учебного материала**	**16**		ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие№21-24 История развития баскетбола. Правила игры. Техника безопасности. Техника игры. - применение техники игры: техника нападения и техника защиты. Техника нападения Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника владения мячом. Ловля мяча: - двумя руками - одной рукой	8	2	

	Передача мяча: -двумя руками от груди - двумя руками сверху - двумя руками снизу - одной рукой от плеча - одной рукой от головы - одной рукой «крюком» - одной рукой снизу - одной рукой сбоку - скрытая передача мяча за спиной Ведение мяча: - с высоким отскоком - с низким отскоком Броски в корзину (двумя руками): - сверху (в прыжке) - от груди - снизу - сверху вниз (в прыжке) - добивание Броски в корзину (одной рукой) - сверху (в прыжке) - от плеча - снизу - сверху вниз - добивание Техника защиты Техника передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Техника овладения мячом: - вырывания мяча - перехват мяча - вбивание мяча (из рук соперника, при ведении)			
	Самостоятельная работа обучающихся № 21-24 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	8	3	
Тема 5.2 Настольный теннис	**Содержание учебного материала**	**4**		
	Практическое занятие№25 Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка,	2	2	

	вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.			
	Самостоятельная работа обучающихся № 25 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.	2	3	
Раздел 2 Профессионально-прикладная физическая подготовка		**4**		
Тема 1 Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	**Содержание учебного материала**	**4**		ОК 2,3,6,10
	Практическое занятие№26 Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП.	2	2	
	Самостоятельная работа обучающихся № 26-27 организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП	4	3	
Промежуточная аттестация - Дифференцированный зачет		2		
Итого по дисциплине:		**244**		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению учебной дисциплины

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Оборудование:

- рабочее место преподавателя**;**
- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон,
- оборудование для силовых упражнений;
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания;
- оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений.

3.2.Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины

Основные учебные издания

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru/book/940094

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с. В пер. ISBN 978-5-4468-9406-2

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387

Дополнительные учебные издания

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448840

Интернет-ресурсы

6. Олимпийский комитет России. Официальный сайт. Режим доступа: www. olympic.ru

7. ФизкультУРА. Режим доступа: www. fizkult-ura.ru

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

8. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

9. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Формы и методы контроля и оценки результатов обучения

Результаты обучения	Формы и методы контроля и оценки
Общие компетенции: ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. уметь: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. знать: - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Текущий контроль: - тестирование физических качеств; - сдача нормативов; - выполнение практической работы - выполнение самостоятельной работы. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Метод проведения промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов

4.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Показатели и критерии оценивания компетенций

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания содержатся в приложении 1.

Контрольные и тестовые задания

Контрольные задания содержатся в приложении 1.

Методические материалы

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, характеризующих формирование компетенций, содержатся в приложении 1.

Приложение 1

Контрольно-оценочные средства

для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Форма промежуточной аттестации: Дифференцированный зачет (6 семестр).

1.2. Система оценивания результатов выполнения заданий

Оценивание результатов выполнения заданий промежуточной аттестации осуществляется на основе следующих принципов:

достоверности оценки – оценивается уровень сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций, продемонстрированных обучающимися в ходе выполнения задания;

адекватности оценки – оценка выполнения заданий должна проводиться в отношении тех компетенций, которые необходимы для эффективного выполнения задания;

надежности оценки – система оценивания выполнения заданий должна обладать высокой степенью устойчивости при неоднократных оценках уровня сформированности знаний, умений, практического опыта, общих и профессиональных компетенций обучающихся;

комплексности оценки – система оценивания выполнения заданий должна позволять интегративно оценивать общие и профессиональные компетенции обучающихся;

объективности оценки – оценка выполнения конкурсных заданий должна быть независимой от особенностей профессиональной ориентации или предпочтений преподавателей, осуществляющих контроль или аттестацию.

При выполнении процедур оценки заданий используются следующие основные методы:

- метод расчета первичных баллов;
- метод расчета сводных баллов.

Результаты выполнения заданий оцениваются в соответствии с разработанными критериями оценки.

Используется пяти бальнаяшкала для оценивания результатов обучения.

Перевод пяти бальной шкалы учета результатов в пяти бальную оценочную шкалу:

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение практического задания**
Оценка «зачтено»	**3-5**
Оценка «не зачтено»	**≤ 2,9**

Оценка	**Количество баллов, набранных за выполнение теоретического и практического задания, средний балл по итогам аттестации**
Оценка 5 «отлично»	4,6-5
Оценка 4 «хорошо»	3,6-4,5
Оценка 3 «удовлетворительно»	3-3,5
Оценка 2 «неудовлетворительно»	≤ 2,9

1.3.1 Задание:
Задания для Зачета: выполнение контрольных нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	2 курс 3 семестр						
1	Бег 100 метров	13.8	14.2	15.0	16.2	17.0	18.0
2	Бег 500 метров (девушки);	-	-	-	1.50	2.00	2.10
3	Бег 1000 метров (юноши)	3.35	3.45	4.05	-	-	-
4	Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	160
5	Челночный бег 4х9 м, с	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
6	Подтягивание на перекладине	13	11	8	-	-	-
7	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	38	33	28	20	15	10
8	Наклон вперед из положения сидя, см	14	12	7	22	18	13
9	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	53	48	44	42	36	31
10	Прыжки на скакалке, за 30 сек	70	65	55	80	75	65
11	Прыжки на скакалке, за 60 сек	130	125	120	133	110	70
	2 курс 4 семестр						
12	Бег на лыжах 3 км	14.30	15.00	15.50	18.00	19.00	20.00
13	Бег на лыжах 5 км	25.00	26.00	28.00	без учета времени		
14	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9.5	7.5	6.5	-	-	-
15	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	10.0	8.0	6.5
16	Серийные передачи мяча снизу над собой 10 раз (в ограниченной зоне) **Критерии оценки** 1.высота передачи не ниже 1.5 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3.отскок мяча под прямым углом; 4.колличество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10-8 передач 2-3 ошибки, не выполнены критерии 1,2,4
17	Передача мяча в парах через сетку **Критерии оценки** 1. количество передач; 2.правильное выполнение стойки и перемещение к мячу, выхода к мячу; 3. точность передач	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3	70 передач с соблюдением всех критериев	60 передач, 2 ошибки, не выполнены критерии 1,2.	40 передач, не выполнены критерии 1,2,3

18	Передачи мяча сверху над собой (10 раз). Комбинированные передачи – одна сверху над собой, одна снизу (10 раз) в ограниченной зоне **Критерии оценки** 1. высота передачи не ниже 1 м; 2. синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий; 3. отскок мяча под прямым углом; 4.колличество передач	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.	10 передач без ошибок с первой попытки	10 передач с 1-2 ошибками, не выполнены критерии 1,4.	10 передач 2-3 ошибками, не выполнены критерии 1,2,4.
19	Прием мяча снизу с подачи **Критерии оценки** 1.точный прием, позволяющий направить мяч в зону 3,2; 2. мяч принят и остался в игре на своей площадке или перелетел на противоположную; 3. правильное выполнение исходного положения, выхода к мячу; 4. количество приемов	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.	Из 6 подач 6 приемов без ошибок	Из 6 подач 5 приемов, не выполнен критерий 2.	Из 6 подач 4 приема, не выполнен критерий 2,4.
20	Верхняя подача в зону **Критерии оценки** 1. попадание мяча точно в зону	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок	Из 6 попыток 6 подач без ошибок	Из 6 попыток 5 подач без ошибок	Из 6 попыток 3 подачи без ошибок
	3 курс 5 семестр						
21	Бег 100 метров	13.2	13.5	14.0	16.0	16.3	16.8
22	Бег 500 метров	-	-	-	1.40	1.50	2.00
23	Бег 1000 метров	3.30	3.40	4.00	-	-	-
24	Бег 2000 метров	-	-	-	10.00	10.30	11.00
25	Бег 3000 метров	13.00	13.30	15.00	-	-	-
26	Прыжки в длину с места, см	240	225	205	195	180	165
27	Метание гранаты 500 грамм	-	-	-	22	20	18
28	Метание гранаты 700 грамм	38	36	32	-	-	-
29	Подтягивание на перекладине	14	12	9	-	-	-
30	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа	44	39	35	21	18	12
31	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс) кол-во раз	55	50	45	48	42	34
32	Прыжки на скакалке, за 1 мин	135	130	125	140	135	130

Задания для дифференцированного зачета: выполнение контрольных нормативов

Задания практического характера – контрольные нормативы и критерии оценки

№ п/п	Задания практического характера (вид упражнений)	Критерии оценки					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
	3 курс 6 семестр						
1	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,20	19,20	20,50
2	Бег на лыжах 5 км, мин	25,50	26,50	28,50	без учета времени		
3	Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	10.5	8.5	7.5	-	-	-
4	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	-	-	-	11.5	7.5	6.0
5	**Критерии оценки при обучении по футболу** 1.Иметь элементарные навыки судейства. 2.Продемонстрировать в учебно – тренировочной игре взаимодействие с командой.						
6	**Критерии оценки при обучении по настольному теннису** 1. Иметь элементарные навыки судейства. 2. Продемонстрировать технику базовых элементов в настольном теннисе. 3.Продемонстрировать парную игру.						

1.4. Материально-техническое обеспечение для проведения промежуточной аттестации

Аттестация проводится в спортивном зале

1.5. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации учебной дисциплины:

Основные учебные издания

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура : учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва : КноРус, 2021. — 256 с. — ISBN 978-5-406-08271-3. — URL: https://book.ru/book/940094

2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - 7-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2020. – 320 с. В пер. ISBN 978-5-4468-9406-2

3. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков.- 3-е изд., стер.- Москва: КНОРУС, 2020.- 214с.- (Среднее профессиональное образование). ISBN 978-5-406-07424-4

4. Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387

Дополнительные учебные издания

5. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В.

Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/448840

Интернет-ресурсы

6. Олимпийский комитет России. Официальный сайт. Режим доступа: www. olympic.ru

7. ФизкультУРА. Режим доступа: www. fizkult-ura.ru

Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины

8. Методические указания для обучающихся по выполнению практических работ.

9. Методические указания для обучающихся по выполнению заданий самостоятельной работы.