

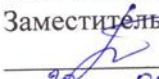
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
Профессиональное образовательное учреждение
«Вяземский лесхоз-техникум им. Н. В. Усенко»
(КГБ ПОУ ВЛХТ)


ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «Физическая культура»

09.02.07 Информационные системы и программирование

2024 г.

Согласовано
Заместитель директора по УР
 Н.Д.Ручий
« 28 » 03 2024 год

Рассмотрена
Предметной (цикловой)
Комиссией ОГСЭД
Протокол
№ 7
От « 27 » 03 2024 г.
Председатель
Мереняшев Е.В. 

Разработчик: Паламарчук Л. П. - преподаватель КГБ ПОУ ВЛХТ

Согласовано
Заместитель директора по УР
_____ Н.Д.Ручий
« ____ » _____ 2024 год

Рассмотрена
Предметной (цикловой)
Комиссией ОГСЭД
Протокол
№ _____
От « ____ » _____ 2024 г.
Председатель
Мереняшев Е.В.

Разработчик: Паламарчук Л. П. - преподаватель КГБ ПОУ ВЛХТ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина «ОГСЭ.05 Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержден от 09.12.2016 №1547, входит в укрупненной группе профессий и специальностей единиц 09.00.00 «Информатика и вычислительная техника», разработчик веб и мультимедийных приложений (специалист по информационным ресурсам).

Особое значение учебная дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 08.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ПК, ОК ¹ | Умения | Знания |
|-------------------------|---|--|
| ОК 08 | - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни |

Выпускник, освоивший образовательную программу, должен обладать следующими общими компетенциями (далее - ОК):

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

В результате изучения предмета у обучающихся должны сформированы личностные, результаты:

В рамках программы общеобразовательной дисциплины обучающимися осваиваются личностные (ЛР), метапредметные (МР), предметные для базового уровня изучения (ПРб) результаты в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования

| Коды результатов | Результаты освоения общеобразовательной дисциплины должны отражать: |
|------------------------------|---|
| Личностные результаты | |
| ЛР 02 | Гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности |

| | |
|----------------------------------|---|
| ЛР 03 | Готовность к служению Отечеству, его защите |
| ЛР 05 | Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности |
| ЛР 06 | Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям |
| ЛР 07 | Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности |
| ЛР 08 | Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей |
| ЛР 09 | Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности |
| ЛР 10 | Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений |
| ЛР 11 | Принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков |
| ЛР 12 | Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь |
| ЛР 13 | Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем |
| Метапредметные результаты | |
| МР 01 | Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях |
| МР 02 | Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты |
| МР 03 | Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания |
| МР 04 | Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных |

| | |
|------------------------------|---|
| | источников |
| MP 05 | Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности |
| MP 07 | Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей |
| MP 09 | Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения |
| Предметные результаты | |
| ПР6 01 | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| ПР6 02 | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| ПР6 03 | Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |
| ПР6 04 | Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| ПР6 05 | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|---------------------------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 168 |
| в т.ч. в форме практической подготовки | 160 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | 8 |
| практические занятия | 160 |
| Самостоятельная работа | 0 |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачёт |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы Код ЛР реализации программы воспитания |
|---|---|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| ВТОРОЙ КУРС | | 66 | |
| Раздел 1. | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. | | ОК 8 ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11 |
| Тема 1.1 Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | Занятие № 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Основные принципы построения самостоятельных занятий. | 2 | |
| Раздел 2. | ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ | 64 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | 8 | |
| | Практическое занятие № 1 Техника безопасности занятий. Освоение техники беговых упражнений: бега на короткие дистанции высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на 30, 60, 100м (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | | 2 | |

| | | | |
|----------------------------|--|----------|--|
| | Практическое занятие №2 Освоение техники беговых упражнений на длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (дев.) и 3 000 м (юн.). (в форме практической подготовки) | | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №3 Освоение техники эстафетного бега 4x100, 4x400. Освоение техники беговых упражнений: челночный бег 3x10, 10x10. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №4 Освоение техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); прыжки в длину с места. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.2 Волейбол. | | 8 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №5 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Освоение основных движений прием и передача мяча снизу двумя руками (парах, у стены, через сетку). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №6 Освоение основных движений верхний прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой (кулаком, «рыбкой»). Освоение основных движений блокирование, тактика нападения, тактика защиты. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №7 Освоение основных движений нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №8 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.3 Баскетбол. | | 8 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, |
| | Практическое занятие №9 | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|--|
| | Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом) (в форме практической подготовки) | | ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №10 Освоение основных движений ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №11 Освоение основных движений броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком, штрафной бросок. Освоение основных приемов техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №12 Техника безопасности игры. Освоение основных движений тактика нападения, тактика. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила игры и судейства. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.4 Гимнастика | | 4 | |
| | Практическое занятие №13 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №14 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.5 Лыжная подготовка. | | 14 | |
| | Практическое занятие №15 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике | 2 | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| | передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременный ход.. (в форме практической подготовки) | | |
| | Практическое занятие №16 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №17 Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. | 2 | |
| | Практическое занятие №18 Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №19 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №20 Выполнение комплекса упражнений для разминки перед началом соревнований. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №21 Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 10 км (юноши) без учета времени. Знание правил соревнований, техники безопасности при самостоятельных занятиях лыжным спортом. | 2 | |
| Тема 2.6 Атлетическая гимнастика. | | 8 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №22 Подбор упражнений на снарядах массового типа, упражнения с гимнастическими предметами определенной конструкции и тяжести (скакалка, перекладина, набивные мячи, палки, амортизаторы). | 2 | |
| | Практическое занятие №23 | | |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| | Обучения подбора индивидуального комплекса упражнений для самостоятельной подготовки и выполнения нормативных требований ВФСК ГТО (многоборье). __ (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №24 Обучения техники выполнения упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. | 2 | |
| | Практическое занятие №25 Обучения регулирования физической нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.7 Баскетбол. | | 4 | |
| | Практическое занятие №26 Освоение основных движений броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком, штрафной бросок. Освоение основных приемов техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | |
| | Практическое занятие №27 Техника безопасности игры. Освоение основных движений тактика нападения, тактика. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила игры и судейства. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.8 Волейбол. | | 4 | |
| | Практическое занятие №28 Совершенствования: основных движений блокирование, тактика нападения, тактика защиты. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №29 Обучения навыками судейства игры волейбол. Двусторонняя игра с соблюдением официальных правил. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.9 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | 6 | |
| | Практическое занятие №30 Техника безопасности на занятиях легкой атлетике и кроссовой | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | подготовки. Совершенствование скоростно-силовые упражнения бег, прыжки, метане. (в форме практической подготовки) | | |
| | Практическое занятие №31 Совершенствование техники беговых упражнений на длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000м (дев.) и 3000 м (юн.). Выполнение контрольных нормативов бега на дистанцию 2000м (дев.) и 3000 м (юн.). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №32 Проверка ЗУНа. Выполнение контрольных нормативов ВФСК ГТО. | 2 | |
| ТРЕТИЙ КУРС | | 49 | |
| Раздел 1. | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. | 2 | ОК 2 ОК 3, ОК 6 ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11 |
| Тема 1.1 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Занятие № 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 | |
| Раздел 2. | ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ | 47 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | 6 | |
| | Практическое занятие № 1 Техника безопасности занятий. Освоение техники беговых упражнений: бега на короткие дистанции высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на 30, 60, 100м (в форме практической подготовки) | 2 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №2 Техника беговых упражнений на длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; равномерного бега на дистанцию 2 км (дев.) и 3 км (юн.). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №3 Освоение техники эстафетного бега 4x100, 4x400. Техники метание | 2 | |

| | | | |
|----------------------------|---|-----------|--|
| | гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); прыжки в длину с места. (в форме практической подготовки) | | |
| Тема 2.2 Волейбол. | | 8 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №4 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Освоение основных движений прием и передача мяча снизу двумя руками (парах, у стены, через сетку). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №5 Освоение основных движений верхний прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой (кулаком, «рыбкой»). Освоение основных движений блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 2 | |
| | Практическое занятие №6 Освоение основных движений нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №7 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.3 Гимнастика | | 4 | |
| | Практическое занятие №8 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №9 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.4 | | 14 | |

| | | | |
|----------------------------|---|----------|--------------------------------|
| Лыжная подготовка. | | | |
| | Практическое занятие№10 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременный ход.. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие№11 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок. | 2 | |
| | Практическое занятие№12 Умение разбираться ив элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие№13 Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие№14 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие№15 Выполнение комплекса упражнений для разминки перед началом соревнованиям. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | 2 | |
| | Практическое занятие№16 Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 10 км (юноши) без учета времени. Знание правил соревнований, техники безопасности при самостоятельных занятиях лыжным спортом. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.5 Баскетбол. | | 8 | |
| | Практическое занятие№17 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. основных движений | 2 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, |

| | | | |
|--|--|----------|--|
| | броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком, штрафной бросок. Освоение основных приемов техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. (в форме практической подготовки) | | ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №18 Техника безопасности игры. Освоение основных движений тактика нападения, тактика. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила игры и судейства. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №19 Освоение основных движений броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком, штрафной бросок. Освоение основных приемов техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №20 Освоение основных движений тактика нападения, тактика. Игра по правилам баскетбола. Правила игры и судейства. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.6 Атлетическая гимнастика. | | 4 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №21 Обучения техники выполнения упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. | 2 | |
| | Практическое занятие №22 Обучения регулирования физической нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | 3 | |

| | | | |
|---|---|-----------|---|
| | Практическое занятие №23 Совершенствование техники беговых упражнений на длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000м (дев.) и 3000 м (юн.). Выполнение контрольных нормативов бега на дистанцию 2000м (дев.) и 3000 м (юн.). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №24 Проверка ЗУНа. Выполнение контрольных нормативов ВФСК ГТО. | 1 | |
| ЧЕТВЁРТЫЙ КУРС | | 53 | |
| Раздел 1. | ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ. | 4 | |
| Тема 1.1 Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Занятие № 1 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. | 2 | ОК 2 ОК 3, ОК 6 ЛР 02, ЛР 03, ЛР 11 |
| Тема 1.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Занятие № 2 Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | 2 | |
| Раздел 2. | ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ | 49 | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | 6 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, |
| | Практическое занятие № 1 Техника безопасности занятий. Освоение техники беговых упражнений: | 2 | |

| | | | |
|----------------------------|--|----------|--|
| | бега на короткие дистанции высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на 30, 60, 100м (в форме практической подготовки) | | ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №2 Техника беговых упражнений на длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; равномерного бега на дистанцию 2 км (дев.) и 3 км (юн.). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №3 Освоение техники эстафетного бега 4x100, 4x400. Техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); прыжки в длину с места. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.2 Волейбол. | | 8 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №4 Техника безопасности на занятиях по волейболу. Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача. Освоение основных движений прием и передача мяча снизу двумя руками (парах, у стены, через сетку). (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №5 Освоение основных движений верхний прием мяча двумя руками, прием мяча одной рукой (кулаком, «рыбкой»). Освоение основных движений блокирование, тактика нападения, тактика защиты. | 2 | |
| | Практическое занятие №6 Освоение основных движений нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| | Практическое занятие №7 Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам волейбола. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.3 Гимнастика | | 4 | |
| | Практическое занятие №8 Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, | 2 | |

| | | | |
|--|---|-----------|--|
| | обручем (девушки). Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. | | |
| | Практическое занятие №9 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. | 2 | |
| Тема 2.4 Лыжная подготовка. | | 14 | |
| | Практическое занятие №10 Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Обучение технике передвижения на лыжах различными ходами; скользящий шаг. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременный ход. | 2 | |
| | Практическое занятие №11 Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок. | 2 | |
| | Практическое занятие №12 Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании. | 2 | |
| | Практическое занятие №13 Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 2 | |
| | Практическое занятие №14 Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. | 2 | |
| | Практическое занятие №15 Выполнение комплекса упражнений для разминки перед началом соревнований. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши). | 2 | |
| | Практическое занятие №16 Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и 10 км (юноши) без учета времени. Знание правил соревнований, техники безопасности при | 2 | |

| | | | |
|--|---|----------|--|
| | самостоятельных занятиях лыжным спортом. | | |
| Тема 2.5 Баскетбол. | | 8 | |
| | Практическое занятие №17 Техника безопасности на занятиях по баскетболу. основных движений броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком, штрафной бросок. Освоение основных приемов техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №18 Техника безопасности игры. Освоение основных движений тактика нападения, тактика. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила игры и судейства. | 2 | |
| | Практическое занятие №19 Освоение основных движений броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком, штрафной бросок. Освоение основных приемов техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. | 2 | |
| | Практическое занятие №20 Освоение основных движений тактика нападения, тактика. Игра по правилам баскетбола. Правила игры и судейства. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.6 Атлетическая гимнастика. | | 4 | ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. |
| | Практическое занятие №21 Обучения техники выполнения упражнений со стандартными отягощениями (гантели, гири, штанга); упражнения с партнером (в парах, тройках); упражнения на тренажерах и специальных устройствах. | 2 | |
| | Практическое занятие №22 Обучения регулирования физической нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Использование метода круговой тренировки. (в форме практической подготовки) | 2 | |
| Тема 2.7 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | 5 | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>Практическое занятие №23 Совершенствование техники беговых упражнений на длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2000м (дев.) и 3000 м (юн.).</p> | 2 | |
| | <p>Практическое занятие №68 Освоение техники эстафетного бега 4x100, 4x400. Освоение техники беговых упражнений: челночный бег 3x10, 10x10. Освоение техники метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); прыжки в длину. (в форме практической подготовки)</p> | | |
| | <p>Практическое занятие №24 Проверка ЗУНа. Выполнение контрольных нормативов ВФСК ГТО.</p> | 1 | |
| | <p>Объем образовательной программы учебной дисциплины</p> | 168 | |
| | <p>в т.ч. в форме практической подготовки</p> | 160 | |
| | <p>в том числе:</p> | | |
| | <p>теоретическое обучение</p> | 8 | |
| | <p>практические занятия</p> | 160 | |
| | <p>В форме практической подготовки</p> | 160 | |
| | <p>Самостоятельная работа</p> | 0 | |
| | <p>Промежуточная аттестация</p> | Дифференцированный зачёт - 3,4,5,6,7,8. | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Спортивный зал

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Технические средства обучения:

электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. 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). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/469681>

2. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 599 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/475342>

3. Журин, А. В. Основы здоровья и здорового образа жизни студента : учебное пособие для спо / А. В. Журин. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 48 с. — ISBN 978-5-8114-9294-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/221195> (дата обращения: 17.06.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта / Г. Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 68 с. — ISBN 978-5-8114-9763-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/198284> (дата обращения: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. 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: 21.04.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6. 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://e.lanbook.com/book/156380> (дата обращения: 21.04.2022).
— Режим доступа: для авториз. пользователей.

3.2.2. Дополнительные источники

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика: учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 173 с. – (Профессиональное образование). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/471782>

2. 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). – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/453245>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения ² | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|--|--|
| <i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | демонстрирует понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; соблюдает принципы здорового образа жизни | Оценка результатов выполнения практических заданий |
| основы здорового образа жизни | демонстрирует знание способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; форм закаливания и составляющих здорового образа жизни; обосновывает целесообразность использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха | |
| <i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | осуществляет правильный выбор и грамотное применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей | Оценка результатов выполнения практических заданий |

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физического образования обучающихся

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании

знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом с учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами промежуточной аттестации (в форме дифференцированного зачета)

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | |
|-------|-------------------|-----------|---------|
| | | Юноши | Девушки |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 5,7 |

| | | | |
|---|---|-------|-------|
| | или бег на 60 м (с) | 8,8 | 10,5 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,6 | 17,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | 12.00 |
| | или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | 11 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | - |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 9 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +7 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 8,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 285 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 160 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 33 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | - |
| | весом 500 г (м) | - | 13 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | 20.00 |
| | Бег на лыжах на 5 км (мин, с) | 27.30 | - |
| | или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | - | 19.00 |
| | или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с) | 26.30 | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин,с) | 1.15 | 1.28 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): | 15 | 15 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 18 |
| 12. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 15-20 |
| 13. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 7 | 7 |