

**Министерство образования и науки Самарской области
Министерство образования и науки Самарской области**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

УТВЕРЖДАЮ
Приказ директора колледжа
от 13.04.2022 г. № 211-03

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

«общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл»

программы подготовки специалистов среднего звена

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Самара, 2023

ОДОБРЕНО

Предметно – цикловой
(методической) комиссией
Физической культуры и ОБЖ
Председатель
А.А. Максимов

СОГЛАСОВАНО

Предметно – цикловой
(методической) комиссией
Информационных технологий
Председатель
Е. В. Третьякова

Составитель: Кузнецов В. В., Иванова И. А., преподаватель ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.12.2016 № 1548.

Рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями и шаблоном, утвержденном в ГБПОУ «Поволжский государственный колледж».

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	21

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины (далее программа УД) – является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности СПО 09.02.06 Сетевое и системное администрирование базовой подготовки, разработанной в ГБПОУ «ПГК».

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована на очной и заочной формах обучения.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально – экономическому циклу.

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

Базовая часть

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

Код	Наименование результата обучения
У 1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
У 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
У 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

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

Код	Наименование результата обучения
Зн 1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Зн 2	основы здорового образа жизни;
Зн 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
Зн 4	средства профилактики перенапряжения

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны **формировать общие компетенции (ОК):**

Код	Наименование результата обучения
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	168
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	138
контрольные работы	не предусмотрено
курсовая работа (проект)	не предусмотрено
самостоятельная работа студента (всего)	30
в том числе:	
Самостоятельная работа на курсовой работе (проектом)	не предусмотрено
Выполнение комплексов упражнений	30
Итоговая аттестация в форме	Дифференцированный зачет

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 05 Физическая культура*

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 05 Физическая культура (2 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>		12	
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2. Техника бега на средние дистанции 3. Техника бега по дистанции		10	
1.				2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 3. Освоение техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 4. Освоение техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив) 5. Эстафетный бег (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2 2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Тема 1.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника прыжка в длину		<i>Не предусмотрено</i>	2
	1.			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники спортивной ходьбы и прыжка в длину	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1	
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>		20	
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2.Техника нижней подачи и приёма после нее 3.Техника прямого нападающего удара		10	2
	1.			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 1 1 1 1 2	
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 4. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 6. Техника владения баскетбольным мячом		10	
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Освоение техники броска мяча по кольцу 3. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 4. Освоение тактики игры 5. Отработка тактики игры 6. Освоение тактических действий игроков 7. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 2 1 1 2	
	ТРК4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 3.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		12	
Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Техника коррекции фигуры		12	
	1			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив) 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) 4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив) 5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив) 6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив) 7. Развитие мышц ног 8. Развитие мышц рук (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 2 2 1 2 2 1 1		
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>		
Раздел 4.	<i>Лыжная подготовка</i>		12		
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 2. Полуконьковый и коньковый ход		8		
	1.				2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>		
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>		
	Практические задания 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода 3. Освоение техники бесшажного и конькового хода 4. Освоение техники поворотов на месте и в движении	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2		
	Контрольные работы		<i>Не</i>		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
			<i>предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 4.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Передвижение по пересеченной местности 2.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте 3.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		4	2
	1.			
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив) 2. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 1	
	ТРКЗ. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Всего:			56	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 05 Физическая культура (3 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>		10	
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2.Техника бега на средние дистанции 3.Техника бега по дистанции		8	
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 3. Освоение техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 4. Освоение техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 1.2. Техника спортивной ходьбы и прыжка в длину	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника прыжка в длину		<i>Не предусмотрено</i>	
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
	Практические занятия 1. Освоение техники спортивной ходьбы и прыжка в длину	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1		
	ТРК1. Подведение итогов по КН		1		
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено		
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>		20		
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2. Техника нижней подачи и приёма после нее 3. Техника прямого нападающего удара		10		
	1. Демонстрации			2	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено		
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 1 1 1 1 2		
	ТРК2. Подведение итогов по КН		1		
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено		
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» 3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача		10		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	мяча в колонне и кругу 4.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 6.Техника владения баскетбольным мячом			
	1. Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	2
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Освоение техники броска мяча по кольцу 3. Отработка техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 4. Освоение тактики игры 5. Отработка тактики игры 6. Освоение тактических действий игроков 7. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 2 1 1 2	
	ТРК4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 3.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		12	
Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Техника коррекции фигуры		12	
	1 Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	2
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ 2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив) 3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 2 2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения	
	4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив)		1		
	5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив)		2		
	6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив)		2		
	7. Развитие мышц ног		1		
	8. Развитие мышц рук (контрольный норматив)		1		
	Контрольные работы		Не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено		
Раздел 4.	<i>Лыжная подготовка</i>		14		
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 2.Полуконьковый и коньковый ход		8		
	1.			2	
	Демонстрации		Не предусмотрено		
	Лабораторные работы		Не предусмотрено		
	Практические задания 1. Освоение техники попеременного двухшажного хода 2. Освоение техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода 3. Освоение техники бесшажного и конькового хода 4. Освоение техники поворотов на месте и в движении	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2		
	Контрольные работы		Не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено		
Тема 4.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Передвижение по пересеченной местности 2.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	в лыжном спорте 3.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).			
1.				2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания		2	
	1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2	
	2. Отработка техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив)		1	
	3. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции		1	
	ТРК3. Подведение итогов по КН		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
	Всего:		56	

2.3 Тематический план и содержание учебной дисциплины *ОГСЭ. 05 Физическая культура (4 курс)*

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1.	<i>Легкая атлетика</i>		16	
Тема 1.1. Техника бега	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта 2.Техника бега на средние дистанции 3.Техника бега по дистанции		14	
1.				2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники бега на короткие дистанции 2. Отработка техники бега на короткие дистанции (контрольный норматив) 3. Освоение техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу 4. Отработка техники бега на средние дистанции и бега по прямой и виражу (контрольный норматив) 5. Освоение техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности 6. Отработка техники бега на длинные дистанции, на стадионе и по пересеченной местности (контрольный норматив) 7. Эстафетный бег (контрольный норматив)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 2 2 2 2 2 2	
	Контрольные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Тема 1.2. Техника	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника прыжка в длину		<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
спортивной ходьбы и прыжка в длину	1.				2
	Демонстрации			<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы			<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники спортивной ходьбы и прыжка в длину		ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1	
	ТРК1. Подведение итогов по КН			1	
	Самостоятельная работа обучающихся			<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 2.	<i>Спортивные игры</i>			18	
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками 2.Техника нижней подачи и приема после нее 3.Техника прямого нападающего удара			10	
	1.				2
	Демонстрации			<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы			<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение техники игры 2. Отработка техники игры (контрольный норматив) 3. Освоение техники подачи 4. Отработка техники подачи (контрольный норматив) 5. Освоение техники игры у сетки 6. Отработка техники игры у сетки (контрольный норматив) 7. Освоение тактики игры 8. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)		ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 1 1 1 1 1 2	
	ТРК2. Подведение итогов по КН			1	
	Самостоятельная работа обучающихся			<i>Не предусмотрено</i>	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места 2.Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок» 3.Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу 4.Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста 5.Применение правил игры в баскетбол в учебной игре 6.Техника владения баскетбольным мячом		8	
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические занятия 1. Освоение элементов техники игры 2. Освоение техники броска мяча по кольцу (контрольный норматив) 3. Освоение тактики игры 4. Освоение тактических действий игроков 5. Итоговое занятие (дифференцированный зачет)	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1 1 2 1 2	
	ТРК4. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
Раздел 3.	<i>Атлетическая гимнастика</i>		10	
Тема 3.1. Развитие силовых физических качеств	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Техника коррекции фигуры		10	
	1			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
Практические занятия 1. Составление комплексов упражнений по ОРУ	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	1		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
	2. Работа на блочных тренажерах (контрольный норматив)		1	
	3. Работа со свободными весами (штанги, гантели, гири) (контрольный норматив)		1	
	4. Составление комплексов упражнений по ОФП (контрольный норматив)		1	
	5. Развитие мышц плечевого пояса (контрольный норматив)		2	
	6. Развитие мышц спины и живота (контрольный норматив)		2	
	7. Развитие мышц ног		1	
	8. Развитие мышц рук (контрольный норматив)		1	
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	
Раздел 4.	<i>Лыжная подготовка</i>		12	
Тема 4.1. Техника лыжных ходов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы 2. Полуконьковый и коньковый ход		8	
	1.			2
	Демонстрации		Не предусмотрено	
	Лабораторные работы		Не предусмотрено	
	Практические задания	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2	
	1. Освоение техники попеременного двухшажного хода		2	
	2. Освоение техники одновременного одношажного и одновременного двухшажного хода		2	
	3. Освоение техники бесшажного и конькового хода		2	
	4. Освоение техники поворотов на месте и в движении	2		
	Контрольные работы		Не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающихся		Не предусмотрено	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Код образовательного результата	Объем часов	Уровень освоения
Тема 4.2. Техника спусков и подъемов	Содержание учебного материала при проведении практического занятия 1.Передвижение по пересеченной местности 2.Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте 3.Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши).		4	
	1.			2
	Демонстрации		<i>Не предусмотрено</i>	
	Лабораторные работы		<i>Не предусмотрено</i>	
	Практические задания 1. Освоение техники спусков и подъемов на лыжах. Приобретение опыта передвижения по пересеченной местности (контрольный норматив) 2. Освоение техники торможения на лыжах. Приобретение опыта прохождения неровностей на дистанции	ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7, ОК 8	2 1	
	ТРКЗ. Подведение итогов по КН		1	
	Самостоятельная работа обучающихся		<i>Не предусмотрено</i>	
	Всего:		56	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны; сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);

оборудование для занятий аэробикой (например, степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы).

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.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками;

учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;

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

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания

1. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Поршнева. – М: Академия, 2016

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2016

3. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2016.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки</p> <ul style="list-style-type: none"> • Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме; • Тестирование.... • Контрольная работа • Самостоятельная работа. • Защита реферата.... • Семинар • Защита курсовой работы (проекта) • Выполнение проекта; • Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Оценка выполнения практического задания(работы) • Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией... • Решение ситуационной задачи....

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к рабочей программе учебной дисциплины

КОНКРЕТИЗАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
ПКп - не предусмотрено				
Уметь: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Наименование практических занятий: – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»	168	Тематика самостоятельной работы студентов:	Не предусмотрено
Уметь: Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.	Наименование практических занятий: – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»			

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
Уметь: Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.	Наименование практических занятий: – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»			
Знать: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.	Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ: – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»			
Знать: Основы здорового образа жизни.	Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ: – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»			
Знать: Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.	Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ: – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»			

Наименование образовательного результата ФГОС СПО	Виды учебной деятельности	Кол-во часов	Самостоятельная внеаудиторная работа	Кол-во часов
Знать: Средства профилактики перенапряжения.	Наименования теоретических тем и/или тем лабораторных работ: – Практические занятия по разделу 1 «Легкая атлетика» – Практические занятия по разделу 2 «Спортивные игры» – Практические занятия по разделу 3 «Атлетическая гимнастика» – Практические занятия по разделу 4 «Лыжная подготовка»			

ПРИЛОЖЕНИЕ 2
к рабочей программе учебной дисциплины

**ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ¹**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Код формируемых компетенций
1.	Раздел 1. Легкая атлетика	38	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод микро-упражнений.	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
2.	Раздел 2. Спортивные игры	58	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
3.	Раздел 3. Атлетическая гимнастика	34	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод, метод круговой тренировки.	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8
4.	Раздел 4. Лыжная подготовка	38	Метод демонстрации, метод объяснения, метод самоконтроля, взаимоконтроля (рефлексивный), соревновательный метод.	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8

* Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения студентов в рабочей программе считается общее количество часов по разделам с учетом всех курсов обучения по учебному плану.

Код	Наименование результата обучения
ОК 3	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
ОК 4	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 6	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 7	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

к рабочей программе учебной дисциплины

Оценка уровня физических способностей студентов

ВИД УПРАЖНЕНИЯ		КУРСЫ И ОЦЕНКИ											
		2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м	Юн	15.0	14.2	13.8	14.8	14.0	13.5	14.15	13.8	13.3	14.4	13.7	13.1
	Дев	18.0	16.8	16.5	17.8	16.8	16.3	17.5	16.5	16.2	17.0	16.3	16.0
Бег 1000м	Юн	4.15	3.50	3.40	4.10	3.45	3.35	4.05	3.40	3.30	4.03	3.35	3.26
Бег 100м	Дев	2.20	2.05	1.55	2.15	2.00	1.56	2.10	1.55	1.45	2.08	1.52	1.42
Бег 3000м	Юн	15.30	14.00	13.00	15.00	13.30	12.30	14.30	13.00	12.00	14.26	12.56	11.58
Бег 2000м	Дев	13.30	11.30	10.30	13.00	11.00	10.00	12.30	10.30	9.30	12.26	10.26	9.26
Прыжки в длину с места	Юн	2.00	2.15	2.35	2.10	2.20	2.40	2.15	2.30	2.45	2.20	2.35	2.50
	Дев	1.40	1.50	1.70	1.45	1.65	1.75	1.50	1.65	1.80	1.55	1.70	1.85
Прыжки в длину с разбега	Юн	3.90	4.20	4.40	4.00	4.30	4.50	4.10	4.50	4.70	4.20	4.60	4.80
	Дев	2.90	3.10	3.40	3.00	3.40	3.50	3.10	3.40	3.60	3.20	3.50	3.70
Подтягивание	Юн	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
	Дев	6	8	11	7	9	13	8	10	15	10	12	17
Метание 700гр	Юн	27	30	32	30	33	35	30	35	38	30	37	40
Гранаты 500гр	Дев	16	18	22	17	19	24	18	20	25	19	21	25
Лыжные 5км	Юн	30.00	29.30	28.00	29.00	27.00	26.00	28.00	26.00	25.00	27.50	25.50	24.50
Гонки 3 км	Дев	20.30	19.30	18.30	20.00	19.00	17.30	19.00	18.00	17.00	18.50	17.50	16.50
Отжимания	Юн	18	22	25	24	27	30	28	32	35	33	37	40
	Дев	6	10	13	7	11	14	8	12	15	12	16	19
Поднимание туловища лежа	Юн	17	23	27	20	25	30	22	27	35	26	29	37
	Дев	24	27	30	29	32	35	34	37	40	34	37	40

СВЕДЕНИЯ
об адаптации рабочей программы для инвалидов и обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа учебной дисциплины/профессионального модуля (*лишнее удалить*) адаптирована для организации образовательного процесса для инвалидов и студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья (далее – ОВЗ) в части выбора форм, методов и педагогических технологий.

Адаптация рабочей программы проведена с учетом требований ФЗ № 273–ФЗ, ст. 79, письма Минобрнауки РФ от 03.08.2014 г. № 06-281 «Требования к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ОВЗ в ПОО, в том числе оснащенности образовательного процесса», а также методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования от 22.04.2015 г. № 06–830 вн.

Адаптация рабочей программы проведена для инвалидов и обучающихся с ОВЗ, имеющих следующие особенности (*лишнее удалить*): нарушение речи; нарушение слуха; нарушение опорно-двигательного аппарата, в т.ч. ДЦП; нарушения функций и систем организма, не препятствующих обучению по специальности.

Задачи адаптации рабочей программы:

- 1) формирование индивидуальной образовательной траектории для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- 2) создание условий, способствующих социальной адаптации для инвалидов и обучающихся с ОВЗ в учебной группе;
- 3) повышение уровня доступности получения информации для инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- 4) формирование мотивации к обучению на основе применения современных педагогических технологий.

Формы, методы и технологии адаптации рабочей программы

Адаптационные формы и методы:

- наглядная опора в обучении;
- алгоритмы в обучении;
- комментированное управление;
- поэтапное формирование умственных действий;
- опережающее консультирование по трудным темам;
- игнорирование негативных поступков;
- задания с нарастающей степенью трудности;
- смена видов деятельности;
- поэтапная помощь педагога;
- дифференцированные формы заданий;
- чередование форм организации учебной деятельности (индивидуальная, парная, групповая);
- использование специальных технических средств приема-передачи учебной информации коллективного и индивидуального пользования;

- использование специальных дидактических материалов, печатных и электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к обучению инвалидов и обучающихся с ОВЗ;
- проведение групповых и индивидуальных консультаций.

Педагогические технологии, обеспечивающие адаптацию образовательного процесса для инвалидов и обучающихся с ОВЗ:

- здоровьесберегающие технологии;
- технологии программированного обучения;
- информационно-коммуникационные технологии;
- технологии дистанционного обучения;
- технологии уровневой дифференциации.