



### **Приложение 5**

к ОПОП СПО - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах (прием 2019 г., очная форма обучения, база 11 кл.)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**



Министерство общего и профессионального образования Свердловской области  
ГБПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Рабочая программа составлена на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 27 октября 2014 г. N 1353

**Организация-разработчик:** Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Камышловский педагогический колледж», 264860, Свердловская область, г. Камышлов, ул. Маяковского, д.11.; тел. 8(34375) 2-08-03, e-mail: [izkpk@mail.ru](mailto:izkpk@mail.ru), <http://kpk.uralschool.ru/>

**Разработчик:**

Петкин И.Н., преподаватель



## СОДЕРЖАНИЕ

<b><u>1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<b>4</b>
<b><u>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<b>6</b>
<b><u>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<b>16</b>
<b><u>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</u></b>	<b>17</b>



## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.05 Физическая культура** является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальностям СПО 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности (ВПД) в части освоения соответствующих **общих компетенций (ОК)**:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм, ее регулирующих.

**профессиональных компетенций (ПК)**, соответствующих основным видам профессиональной деятельности:

ПК 1.1. Определять цели и задачи, планировать уроки.

ПК 1.2. Проводить уроки.

ПК 2.1. Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.

ПК 2.2. Проводить внеурочные занятия.

ПК 3.2. Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.

ПК 3.3. Проводить внеклассные мероприятия.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.

Программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке.



**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:**

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

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

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа человека.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;

самостоятельной работы обучающегося 172 часов.



## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>344</i>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
практические занятия	<i>156</i>
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<i>172</i>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	<i>172</i>
<i>Итоговая аттестация в форме: дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>2 курс 3 семестр</b>		<b>32+32с/р</b>	
<b>Тема 1.</b> Основы здорового образа жизни человека	<b>Содержание учебного материала</b>	<i>1</i>	
	Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.		2
	<b>Практические занятия</b>	<i>1</i>	
	Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<i>2</i>	
	Критерии эффективности здорового образа жизни		
<b>Тема 2.</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Содержание учебного материала:</b>	<i>1</i>	
	Роль физкультурного комплекса ГТО		2
	<b>Практические занятия</b>	<i>1</i>	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища). Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<i>2</i>	
	Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО		
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	<i>2</i>	
	Бег на короткие дистанции Метание мяча, гранаты		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<i>2</i>	



	Выполнять специальные упражнения бегуна; Выполнять специальные упражнения при метании		
<b>Тема 4.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Бег на длинные дистанции Прыжки в длину		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения прыгуна;		
<b>Тема 5.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать основные положения методики закаливания; Использовать элементы самоконтроля;		
<b>Тема 6.</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО		
<b>Тема 7.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Соблюдать личную гигиену.		
<b>Тема 8.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять ОРУ с мячом;		
<b>Тема 9.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	2	





		Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Выполнять специальные упражнения баскетболиста		
Тема Баскетбол	10.	<b>Практические занятия</b>	2	
		Индивидуальная техника нападающих действий; Индивидуальная техника защитных действий		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Выполнять упражнения с баскетбольным мячом;		
Тема Баскетбол	11.	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
		История и основные правила игры в баскетбол.		2
		<b>Практические занятия</b>	1	
		Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; Командно-тактические действия в баскетболе.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Выучить основные правила игры в баскетбол Выполнять прыжки со скакалкой		
Тема Баскетбол	12.	<b>Практические занятия</b>	2	
		Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Выполнять челночный бег		
Тема Гимнастика	13	<b>Практические занятия</b>	2	
		Комплекс акробатических упражнений Лазание по канату с помощью ног (юноши без помощи ног) Спортивная лапта		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	



		Выполнять упражнения на гибкость; Выполнять упражнения с гантелями, гирями;	
<b>Тема</b> Гимнастика	<b>14</b>	<b>Практические занятия</b>	2
		Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Спортивная лапта	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
		Выполнять упражнения для развития координационных способностей; Выполнять ОРУ со скакалкой	
<b>Тема</b> Гимнастика	<b>15</b>	<b>Практические занятия</b>	2
		Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки) Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
		Выполнять акробатические упражнения;	
<b>Тема</b> Гимнастика	<b>16</b>	<b>Практические занятия</b>	2
		Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка. Спортивная лапта	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
		Выполнять утреннюю гимнастику	
		<b>2 курс 4 семестр</b>	<b>40+40 с/р</b>
<b>Тема</b> Профессионально- прикладная физическая подготовка	<b>17</b>	<b>Практические занятия:</b>	2
		Упражнения для развития внимания, оперативного мышления, сенсомоторных реакций Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.	
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
		Подготовка к сдаче нормативов по тестам контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и работоспособностью	



<b>Тема 18</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
	Упражнения по выбору испытаний физкультурного комплекса (лыжные гонки, стрельба)		2
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба )		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору		
<b>Тема 19</b> Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
	Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки		2
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять упражнения на развитие выносливости;		
<b>Тема 20</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять упражнения на развитие выносливости;		
<b>Тема 21</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника передвижения классическим ходом;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения для лыжника;		
<b>Тема 22</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника передвижения коньковым ходом;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать основные методы закаливания;		
	<b>Практические занятия</b>	2	



<b>Тема 23</b> Лыжная подготовка	Использование рельефа во время движения на лыжах	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Использовать элементы самоконтроля;	
<b>Тема 24</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2
	Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Соблюдать личную гигиену.	
<b>Тема 25</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	2
	Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками;	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Выполнять специальные упражнения волейболиста; Выполнять ОРУ со скакалкой;	
<b>Тема 26</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	2
	Техника подачи; Техника нападающего удара;	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Выполнять прыжковые упражнения Выполнять упражнение с волейбольным мячом.	
<b>Тема 27</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	2
	Техника нападающего удара; Техника блокирования;	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Выучить основные правила игры в волейбол;	
<b>Тема 28</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	1



	История игры в волейбол		2
	Основные правила игры в волейбол		
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);		
Тема 29 Волейбол	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Соблюдать личную гигиену.		
Тема 30 Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Прыжки в высоту		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения прыгуна;		
Тема 31 Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища)		
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО		
Тема 32 Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Бег на короткие дистанции		
	Бег на средние дистанции		
	Эстафетный бег		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения бегуна;		



Тема 33 Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Прыжки в длину с разбега Метание мяча, гранаты		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Выполнять специальные упражнения при метании; Использовать элементы самоконтроля;			
Тема 34 Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Использовать основные положения методики закаливания; Соблюдать личную гигиену.			
Тема 35 Спортивные игры	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника игры в стритбол		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Выучить основные правила игры в стритбол;			
Тема 36 Спортивные игры	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техники игры в пляжный волейбол		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Выучить основные правила игры в пляжный волейбол			
<b>3 курс 5 семестр</b>		<b>24+24 с/р</b>	
Тема 1. Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	Оздоровительные системы физического воспитания		
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		



	Критерии эффективности здорового образа жизни		
<b>Тема 2.</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
	Роль физкультурного комплекса ГТО		
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Бег на короткие, длинные дистанции Метание гранаты Прыжки в длину		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения бегуна, прыгуна; Выполнять специальные упражнения при метании;		
<b>Тема 4</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО			
<b>Тема 5.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Использовать элементы самоконтроля;			
<b>Тема 6</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	



	Соблюдать личную гигиену.		
Тема 7. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	2	
	Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять ОРУ с мячом;		
Тема 8. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	2	
	Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения баскетболиста;		
Тема 9. Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Основные правила игры в баскетбол		2
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Индивидуальная техника нападающих, действий; Индивидуальная техника защитных действий;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять упражнения с баскетбольным мячом;		
Тема 10. Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	2	
	Командно-тактические действия в баскетболе. Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);		
Тема 11. Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта		





		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Выполнять упражнения на гибкость; Выполнять упражнения с гантелями, гирями;		
<b>Тема</b>	<b>12</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
Гимнастика		Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка. Спортивная лапта		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Выполнять упражнения для развития координационных способностей; Выполнять ОРУ со скакалкой		
		<b>3 курс 6 семестр</b>	<b>30+30 с/р</b>	
<b>Тема</b>	<b>13</b>	<b>Практические занятия:</b>	2	
Профессионально-прикладная физическая подготовка		Упражнения для развития внимания, оперативного мышления, сенсомоторных реакций Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Подготовка к сдаче нормативов по тестам контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и работоспособностью		
<b>Тема</b>	<b>14</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
Физкультурный комплекс ГТО		Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба )		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору		
<b>Тема</b>	<b>15</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
Лыжная подготовка		Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки		2
		<b>Практические занятия</b>	1	



	Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении; Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять упражнения на развитие выносливости;		
Тема 16 Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника передвижения классическим ходом;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения для лыжника;		
Тема 17 Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника передвижения коньковым ходом; Использование рельефа во время движения на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать элементы самоконтроля;		
Тема 18 Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать основные методы закаливания; Соблюдать личную гигиену.		
Тема 19 Волейбол	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками; Техника подачи; Техника нападающего удара;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	



	Выполнять специальные упражнения волейболиста; Выполнять ОРУ со скакалкой;		
<b>Тема 20</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1	2
	Основные правила игры в волейбол		
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выучить основные правила игры в волейбол; Выполнять прыжковые упражнения Выполнять упражнение с волейбольным мячом.		
<b>Тема 21</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Соблюдать личную гигиену.		
<b>Тема 22</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Прыжки в высоту		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения прыгуна;		
<b>Тема 23</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО		
	<b>Практические занятия</b>	2	



<b>Тема 24</b> Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Эстафетный бег Метание мяча, гранаты		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения бегуна; Выполнять специальные упражнения при метании;		
<b>Тема 25</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Прыжки в длину с разбега Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать элементы самоконтроля;		
<b>Тема 26</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать основные положения методики закаливания; Соблюдать личную гигиену.		
<b>Тема 27</b> Спортивные игры	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника игры в стритбол Техники игры в пляжный волейбол		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выучить основные правила игры в стритбол; Выучить основные правила игры в пляжный волейбол		
	<b>4 курс 7 семестр</b>	<b>23+23с/р</b>	
<b>Тема 1.</b> Легкая атлетика	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
	Оценка эффективности занятий физической культурой.		2
	<b>Практические занятия</b>	1	



	Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Изучение истории развития физкультурного комплекса ГТО		
<b>Тема 2.</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
	Роль физкультурного комплекса ГТО		2
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО		
<b>Тема 3.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Бег на короткие, длинные дистанции Метание гранаты Прыжки в длину		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения бегуна, прыгуна; Выполнять специальные упражнения при метании;		
<b>Тема 4</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b>	2	
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО		
<b>Тема 5.</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2	
	Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать элементы самоконтроля;		
	<b>Практические занятия</b>	2	



<b>Тема 6</b> Легкая атлетика	Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Соблюдать личную гигиену.			
<b>Тема 7.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	2		
	Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Выполнять специальные упражнения баскетболиста;			
<b>Тема 8.</b> Баскетбол	<b>Содержание учебного материала</b>	1		
	Основные правила игры в баскетбол			2
	<b>Практические занятия</b>	1		
	Индивидуальная техника нападающих, действий; Индивидуальная техника защитных действий;			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Выполнять упражнения с баскетбольным мячом;			
<b>Тема 9.</b> Баскетбол	<b>Практические занятия</b>	2		
	Командно-тактические действия в баскетболе. Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Контрольная точка.			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг);			
<b>Тема 10</b> Гимнастика	<b>Практические занятия</b>	2		
	Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта			
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2		
	Выполнять упражнения на гибкость; Выполнять упражнения с гантелями, гириями;			
	<b>Практические занятия</b>	2		



<b>Тема</b> Гимнастика	11	Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки) Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике. Контрольная точка. Спортивная лапта		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Выполнять упражнения для развития координационных способностей; Выполнять ОРУ со скакалкой		
<b>Тема</b> Профессионально- прикладная физическая подготовка	12	<b>Практические занятия:</b>	1	
		Упражнения для развития внимания, оперативного мышления, сенсомоторных реакций Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов. Спортивная лапта		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
		Подготовка к сдаче нормативов по тестам контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью и работоспособностью		
		<b>4 курс 8 сессия</b>	<b>23+23 с/р</b>	
<b>Тема</b> Физкультурный комплекс ГТО	13	<b>Практические занятия</b>	2	
		Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба )		
		<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
		Подготовка к сдаче нормативов тестов ГТО по выбору		
<b>Тема</b> Лыжная подготовка	14	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	2
		Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой		
		<b>Практические занятия</b>	1	
		Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении; Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;		



	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять упражнения на развитие выносливости;		
<b>Тема 15</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника передвижения классическим ходом;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения для лыжника;		
<b>Тема 16</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника передвижения коньковым ходом;		
	Использование рельефа во время движения на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать элементы самоконтроля;		
<b>Тема 17</b> Лыжная подготовка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Преодоление контрольной дистанции		
	Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Использовать основные методы закаливания;		
	Соблюдать личную гигиену.		
<b>Тема 18</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника верхней передачи;		
	Техника приема снизу двумя руками;		
	Техника подачи;		
	Техника нападающего удара;		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения волейболиста;		
	Выполнять ОРУ со скакалкой;		
<b>Тема 19</b> Волейбол	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
	Основные правила игры в волейбол		2





	<b>Практические занятия</b>	1
	Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Выучить основные правила игры в волейбол; Выполнять прыжковые упражнения Выполнять упражнение с волейбольным мячом.	
<b>Тема 20</b> Волейбол	<b>Практические занятия</b>	2
	Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу. Контрольная точка.	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Использовать нетрадиционные виды физических упражнений (стретчинг); Соблюдать личную гигиену. Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
<b>Тема 21</b> Легкая атлетика	<b>Практические занятия</b>	2
	Прыжки в высоту	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Выполнять специальные упражнения прыгуна;	
<b>Тема 22</b> Физкультурный комплекс ГТО	<b>Практические занятия</b>	2
	Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2
	Подготовка к сдаче нормативов обязательных тестов ГТО	
	<b>Практические занятия</b>	2



<b>Тема 23</b> Легкая атлетика	Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Эстафетный бег Метание мяча, гранаты Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Контрольная точка.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
	Выполнять специальные упражнения бегуна; Выполнять специальные упражнения при метании;		
<b>Тема 24</b>	<b>Дифференцированный зачет</b>	1	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	1	
	Использовать основные положения методики закаливания; Соблюдать личную гигиену.		
<b>Итого</b>		72+54+46	
<b>Всего:</b>		<b>344</b>	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

##### *Оборудование*

стенка гимнастическая (2 шт.); перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической (1 шт.); гимнастические скамейки (4 шт.); гимнастические снаряды (перекладина (1 шт.), бревно (1 шт.), конь для прыжков (1 шт.) и др.), маты гимнастические (6 шт.), канат для лазания (1 шт.), канат для перетягивания (1 шт.), стойки для прыжков в высоту (1 шт.), перекладина для прыжков в высоту (1 шт.), зона приземления для прыжков в высоту (1 шт.), скакалки (20 шт.), палки гимнастические (30 шт.), мячи набивные (10 шт.), мячи для метания (15 шт.), гантели, гири 16, 24 кг, мишени для дартса (7 шт.), кегли, кольца для метания, кольца баскетбольные, щиты баскетбольные (6 шт.), сетки баскетбольные (3 шт.), мячи баскетбольные (30 шт.), стойки волейбольные (3 шт.), защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная (2 шт.), антенны волейбольные, мячи волейбольные (30 шт.),

Тренажерный зал:

тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,

Лыжная комната с лыжехранилищем:

лыжи с креплениями (30 пар), лыжные палки (30 пар), лыжные ботинки (40 пар), коньки (25 пар).

#### 3.2. Информационное обеспечение обучения

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

##### **Основные источники:**

Бишаева А.А., Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: ОИЦ «Академия», 2017.

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

##### **Дополнительные источники**

Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/457504>

Ягодин В. В. Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/456547>



### **Периодические издания**

Физическая культура: электронный журнал. Общероссийский портал «школа цифрового века»).Url: <https://ds.1sept.ru/resource/magazine>



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

##### ОГСЭ.05 Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>Уметь:</i> ● использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Выполнение индивидуальных заданий <i>Дифференцированный зачет</i>
<i>Знать:</i> ● о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Тестирование
● основы здорового образа жизни.	Тестирование