



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

Приложение 19

к ОПОП СПО - программе подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (квалификация программист, прием 2020 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1547, Примерной основной образовательной программой по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование» (регистрационный номер в государственном реестре примерных основных образовательных программ: 09.02.07-170511. дата регистрации в реестре: 11.05.2017г.)

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: zkpk@mail.ru, <http://kpk.uralschool.ru/>

Разработчик:

Петкин Игорь Николаевич, преподаватель физической культуры



СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	22



1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06-08.

ОК 03. Планировать и реализовать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 04. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.

ОК 07 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

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

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 07, ОК 08.	<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)	<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



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 том числе:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	146
<i>Самостоятельная работа</i>	2
Промежуточная аттестация	12

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах				Коды компетенций
		Теоретические занятия	Лабораторные и практические занятия	Самостоятельная работа	Экзамен (зачет, дифференцированный зачет)	
2 курс 3 семестр – 34 часа						
Тема 1. Основы здорового образа жизни.	Содержание учебного материала Физическая культура и здоровый образ жизни. <u>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;</u> <u>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</u> <u>Средства профилактики перенапряжения</u> Практические занятия Выполнение различных тестов для контроля за физическим состоянием, физической подготовленностью	<i>1</i>	<i>1</i>			<i>OK03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 2. Физкультурный комплекс ГТО	Содержание учебного материала: Роль физкультурного комплекса ГТО Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Пользоваться средствами профилактики перенапряжения	<i>1</i>	<i>1</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>



	характерными для данной профессии (специальности)					
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 3. Легкая атлетика	Практические занятия Бег на короткие дистанции Метание мяча, гранаты		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 4. Легкая атлетика	Практические занятия Бег на длинные дистанции Прыжки в длину		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 5. Легкая атлетика	Практические занятия Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 6. Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 7. Легкая атлетика. Контрольная точка.	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 8. Баскетбол	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча;		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 9. Баскетбол	Практические занятия Индивидуальная техника ведения мяча;		2			<i>OK 03, OK 04,</i>



	Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;					OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 10.Баскетбол	Практические занятия Индивидуальная техника нападающих действий; Индивидуальная техника защитных действий		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 11.Баскетбол	Содержание учебного материала: История и основные правила игры в баскетбол.	1				OK 03, OK 04, OK 06-08
	Практические занятия Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности; Командно-тактические действия в баскетболе.		1			
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 12.Баскетбол.Конт рольная точка.	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 13 Гимнастика	Практические занятия Комплекс акробатических упражнений Лазание по канату с помощью ног (юноши без помощи ног) Спортивная лапта		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 14 Гимнастика	Практические занятия Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища) Спортивная лапта		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 15 Гимнастика.	Практические занятия Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом		2	2		OK 03, OK 04,



Контрольная точка.	бревне (девушки) Опорный прыжок через козла, коня; Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике.					OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 16 Зачет	Промежуточная аттестация				2	
	2 курс 4 семестр – 46 часов					
Тема 17 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Практические занятия Комплексы упражнений, направленные на профилактику профессиональных заболеваний, рисков для здоровья, обусловленных спецификой труда. Упражнения для развития выносливости и устойчивости к гиподинамике, координационных способностей, на гибкость суставов.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 18 Физкультурный комплекс ГТО. Контрольная точка	Содержание учебного материала: Упражнения по выбору испытаний физкультурного комплекса(лыжные гонки, стрельба) Практические занятия Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба)		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 19 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Выбор одежды, обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки Практические занятия Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении;	1				OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся		1			
Тема 20 Лыжная подготовка	Практические занятия Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;		2			OK 03, OK 04,



						OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 21 Лыжная подготовка	Практические занятия Техника передвижения классическим ходом;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 22 Лыжная подготовка	Практические занятия Техника передвижения коньковым ходом;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 23 Лыжная подготовка	Практические занятия Использование рельефа во время движения на лыжах		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 24 Лыжная подготовка. Контрольная точка.	Практические занятия Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 25 Волейбол	Практические занятия Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 26 Волейбол	Практические занятия Техника подачи; Техника нападающего удара;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 27 Волейбол	Практические занятия Техника нападающего удара;		2			OK 03, OK 04,



	Техника блокирования;					OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 28 Волейбол	Практические занятия					
	Содержание учебного материала: История игры в волейбол Основные правила игры в волейбол		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
Тема 29 Волейбол Контрольная точка.	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 30 Легкая атлетика	Практические занятия Прыжки в высоту		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 31 Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища)		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
Тема 32 Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость)		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
Тема 33 Легкая атлетика	Практические занятия Бег на короткие дистанции Бег на средние дистанции Эстафетный бег		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 34 Легкая атлетика	Практические занятия Прыжки в длину с разбега		2			OK 03, OK 04,



	Метание мяча, гранаты					OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 35 Легкая атлетика	Практические занятия Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 36 Легкая атлетика. Контрольная точка.	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 37 Спортивные игры	Практические занятия Техника игры в стритбол.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 38 Спортивные игры	Практические занятия Техники игры в пляжный волейбол		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 39 Зачет	Промежуточная аттестация		2			
	3 курс 5 семестр – 28 часов					
Тема 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала: Физическая культура и спорт как социальные явления культуры. Сущность и ценности физической культуры. Роль физической культуры в профессиональной деятельности человека. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования. Цели и задачи физической культуры с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профилактика			2		OK 03, OK 04, OK 06-08



	индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.					
Тема 2. Физкультурный комплекс ГТО	Содержание учебного материала: Роль физкультурного комплекса ГТО Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила (прыжки в длину с места, подтягивание или рывок гири, подъем туловища) Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>		<i>1</i>		<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 3. Легкая атлетика	Практические занятия Бег на короткие, длинные дистанции Метание гранаты Прыжки в длину Самостоятельная работа обучающихся		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 4 Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: гибкость и выносливость (бег на 2000 или 3000 м, гибкость) Самостоятельная работа обучающихся		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 5. Легкая атлетика. Контрольная точка.	Практические занятия Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике. Самостоятельная работа обучающихся		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 6 Баскетбол	Практические занятия Совершенствование индивидуальной техники баскетболиста (стойка, передвижение, остановка); Техника ловли и передачи мяча; Самостоятельная работа обучающихся		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 7. Баскетбол	Практические занятия		<i>2</i>			<i>OK 03,</i>



	Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо; Самостоятельная работа обучающихся					<i>OK 04, OK 06-08</i>
Тема 8. Баскетбол	Содержание учебного материала Основные правила игры в баскетбол Практические занятия Индивидуальная техника нападающих, защитных действий; Командно-тактические действия в баскетболе. Самостоятельная работа обучающихся	<i>1</i>		<i>1</i>		<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 9 Баскетбол Контрольная точка.	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу. Самостоятельная работа обучающихся		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 10 Гимнастика	Практические занятия Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта Самостоятельная работа обучающихся		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 11 Гимнастика	Практические занятия Самостоятельная работа обучающихся Тест по акробатике из 6 упражнений (гибкость, подтягивание, приседание на одной ноге, прыжки со скакалкой, отжимание, подъем туловища)		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 12 Гимнастика	Практические занятия Комплекс упражнений на перекладине (юноши), на гимнастическом бревне (девушки). Спортивная лапта Самостоятельная работа обучающихся		<i>2</i>			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>



Тема 13 Гимнастика.Контр ольная точка	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по гимнастике.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 14 Зачет	Промежуточная аттестация				2	
3 курс 6 семестр – 28 часов						
Тема 15 Профессионально -прикладная физическая подготовка	Практические занятия: Упражнения на профилактику профессиональных заболеваний: комплексы дыхательных упражнений. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Практические занятия Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба)		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 16 Физкультурный комплекс ГТО. Контрольная точка.	Практические занятия Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба)		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 17 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала: Выбор одежды,обуви и инвентаря для занятий лыжной подготовкой Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки	<i>1</i>				<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Практические занятия Способы передвижения на лыжах; Способы поворотов на месте, в движении; Способы подъема на лыжах, стойки спусков, способы торможений;		<i>1</i>			
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 18 Лыжная подготовка	Практические занятия Техника передвижения классическим ходом;		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 19 Лыжная	Практические занятия		2			<i>OK 03,</i>



подготовка	Техника передвижения коньковым ходом; Использование рельефа во время движения на лыжах					OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 20 Лыжная подготовка. Контрольная точка.	Практические занятия Преодоление контрольной дистанции Упражнения обязательного выполнения испытаний по лыжной подготовке.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 21 Волейбол	Практические занятия Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками; Техника подачи; Техника нападающего удара;		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 22 Волейбол	Содержание учебного материала Основные правила игры в волейбол Практические занятия Спортивные комбинации в условиях соревновательной деятельности	1	1			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 23 Волейбол. Контрольная точка.	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний по волейболу.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 24 Легкая атлетика	Практические занятия Прыжки в высоту		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 25 Физкультурный	Практические занятия Упражнения обязательного выполнения испытаний: быстрота и сила		2			OK 03,



комплекс ГТО	(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)					OK 04, OK 06-08
Тема 26 Легкая атлетика	Практические занятия Бег на короткие, средние дистанции. Метание гранаты		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 27 Легкая атлетика. Контрольная точка.	Практические занятия Прыжки в длину с разбега Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике.		2			OK 03, OK 04, OK 06-08
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 28 Зачет	Промежуточная аттестация				2	
	4 курс 7 семестр – 20 часов					
Тема 1. Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Практические занятия					
	Самостоятельная работа обучающихся Содержание учебного материала: Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека.			2		OK 03, OK 04, OK 06-08



Тема 2. Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия 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)		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 3. Легкая атлетика	Практические занятия Бег на короткие, длинные дистанции Метание гранаты Прыжки в длину		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 4. Легкая атлетика. Контрольная точка.	Практические занятия Легкая атлетика в условиях соревновательной деятельности Упражнения обязательного выполнения испытаний по легкой атлетике.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 5. Баскетбол	Практические занятия Индивидуальная техника ведения мяча; Техника броска баскетбольного мяча в кольцо;		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 6. Баскетбол	Практические занятия					
	Содержание учебного материала: История баскетбола Основные правила игры в баскетбол		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 7. Баскетбол Контрольная точка.	Практические занятия Командно-тактические действия в баскетболе. Упражнения обязательного выполнения испытаний по баскетболу.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема	Практические занятия		2			<i>OK 03,</i>



8 Гимнастика	Комплекс акробатических упражнений Опорный прыжок через козла, коня; Спортивная лапта					<i>OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 9 Гимнастика. Конт рольная точка.	Практические занятия 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. Спортивная лапта		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 10 Зачет	Промежуточная аттестация				2	
	4 курс 8 сессия – 12 часов					
Тема 11 Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия Выполнение упражнений по выбору (лыжные гонки, стрельба)		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 12 Лыжная подготовка	Практические занятия Техника передвижения классическим ходом. Техника передвижения коньковым ходом; Использование рельефа во время движения на лыжах.		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 13 Волейбол	Практические занятия Техника верхней передачи; Техника приема снизу двумя руками; Техника подачи; Техника нападающего удара;		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж»

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.05 Физическая культура

	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 14 Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия 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)		2			<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
	Самостоятельная работа обучающихся					
Тема 15 Физкультурный комплекс ГТО	Практические занятия					
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка к сдаче нормативов дифференцированного зачета			2		<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Тема 16 Дифференцированный зачет					2	<i>OK 03, OK 04, OK 06-08</i>
Всего: 168 часов		8	146	2	12	



3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 Физическая культура

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала

Наличие спортивного инвентаря для занятий: гимнастикой (коврики, мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, степ платформы, фитбол, гантели, тренажеры, маты, мост, козел, конь, турник); баскетболом (площадка, кольца, мячи, призмы, свисток, табло, манишки), волейболом (площадка, сетка, мячи, свисток, табло, эспандеры); футболом (площадка, ворота, сетка, мячи, пирамида, табло, свисток, манишки), на лыжах (лыжи, палки, ботинки, мази, парафины, станок для нанесения мазей, флажки, секундомер); легкой атлетикой (беговая дорожка, барьер, флажки, секундомер, мячики для метания, гранаты для метания, рулетка, стойки для прыжков, маты, лопата, грабли) и др.;

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Печатные издания:

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

Электронные издания:

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/448769>

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, 2020. — 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, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/456547>

Аллянов, Ю. Н. Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 493 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — РЕЖИМ ДОСТУПА : WWW.BIBLIO-ONLINE.RU/BOOK/0A9E8424-6C55-45EF-8FBB-08A6A705ECD9

Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. Книга находится в ЭБС ЮРАЙТ. Для просмотра следует получить пароль при регистрации. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B577315-8F12-4B8D-AD42-6771A61E9611 (дата обращения: 25.12. 2020).



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	Критерии оценки	Методы оценки
<ul style="list-style-type: none">- роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- роль и значение физкультурного комплекса ГТО- основы здорового образа жизни;- свои возможности и ограничения в укреплении здоровья.	<ul style="list-style-type: none">- определяет роль и значение физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- определяет роль и значение физкультурного комплекса ГТО-владеет системой знаний об основах здорового образа жизни;-знает методику оценки состояния здоровья и способы укрепления здоровья.	Устный опрос. Тестирование
<ul style="list-style-type: none">-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;-вести здоровый образ жизни.- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения знака отличия ВФСК ГТО	<ul style="list-style-type: none">-владеет навыками безопасного поведения при занятиях физической культурой;-владеет навыками самоконтроля и способами саморегуляции;-владеет техникой выполнения двигательных действий;-владеет технико-тактическими действиями в спортивных играх.	Оценка результатов выполнения практических заданий (работ) Оценка выполнения контрольных нормативов Оценка выполнения нормативов физкультурного комплекса ГТО

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576006

Владелец Кочнева Елена Николаевна

Действителен с 28.02.2022 по 28.02.2023