**Министерство культуры, по делам национальностей и архивного дела**

**Чувашской Республики**

**БПОУ «Чебоксарское художественное училище (техникум)»**

**Минкультуры Чувашии**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора БПОУ «Чебоксарское  художественное училище (техникум)» Минкультуры Чувашии  от 20 августа 2018 года № 43-о |

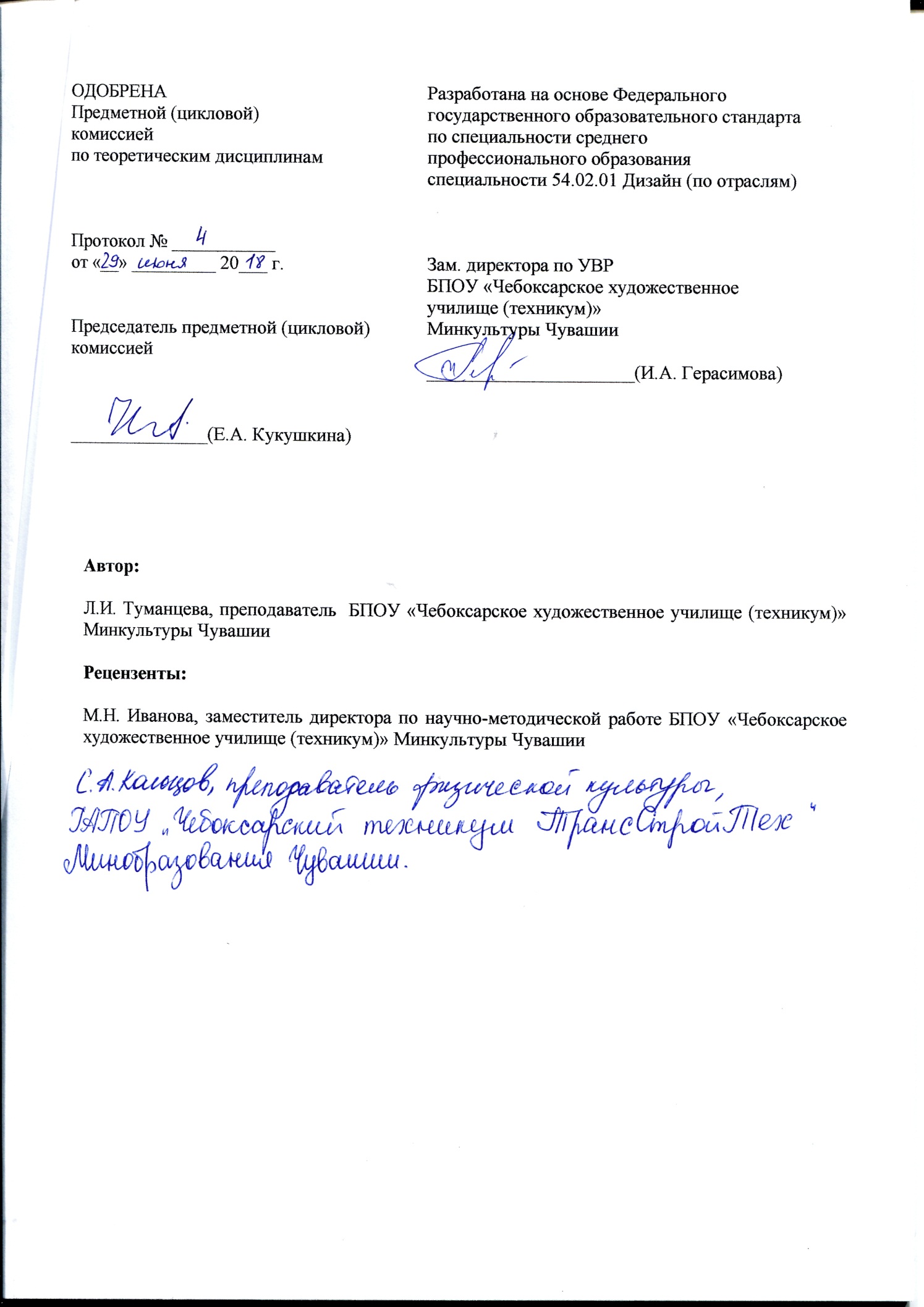
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной дисциплины

**ОГСЭ.05. Физическая культура**

специальности 54.02.01 Дизайн (по отраслям)

Чебоксары - 2018



**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

1. **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 Дизайн (по отраслям).

Программа может использоваться другими образовательными учреждениями профессионального образования, реализующими образовательную программу среднего общего образования.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Данная дисциплина входит в профессиональную подготовку и относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу. В результате изучения дисциплины обучающийся должен овладеть общими и профессиональными компетенциями, включающими в себя способность:

**ОБЩИЕ КОМПЕТЕНЦИИ:**

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

ОК 3. Решать проблемы, 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 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

*В результате освоения дисциплины обучающийся должен:*

**уметь:**

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

**знать:**

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

основы здорового образа жизни.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы предмета**

максимальной учебной нагрузки обучающегося **\_228 \_**часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося  **114\_**часов;

самостоятельной работы обучающегося **\_114\_** часов.

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕКАЯ КУЛЬТУРА**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды учебной работы** | **Объем часов** | **3 курс** | | **4 курс** | |
| **V**  **сем.** | **VI**  **сем.** | **VII**  **сем.** | **VIII**  **сем.** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **228** | **64** | **72** | **64** | **28** |
| **Обязательная аудитория учебная нагрузка (всего)** | **114** | **32** | **36** | **32** | **14** |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| лабораторные занятия | - | - | - | - | - |
| практические занятия | 114 | 32 | 36 | 32 | 14 |
| сдача контрольных нормативов | 6 | 4 | 2 | - | - |
| курсовая работа (проект)  (*не предусмотрено)* | - | - | - | - | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **114** | **32** | **36** | **32** | **14** |
| в том числе: |  |  |  |  |  |
| самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) (если предусмотрено)  *(не предусмотрено)* | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |
| внеаудиторная самостоятельная работа:  работа над материалом учебника, подготовка устного высказывания, выполнение грамматических упражнений, написание сочинений, составление диалогов, кроссвордов, подготовка рефератов, просмотр фильмов. | 114 | 32 | 36 | 32 | 14 |
| ***Итоговая аттестация*** |  | ***Дифференцированный зачет*** | ***Дифференцированный зачет*** | ***Дифференцированный зачет*** | ***Дифференцированный зачет*** |

**2.2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ОГСЭ.05. Физическая культура**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы,**  **самостоятельная работа обучающихся** | | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **1** | | **2** | | **3** | **4** |
|  | | ***3 курс 5 семестр*** | | **32 (32)** |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | | | | **14** |  |
| Тема 1.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. | **Содержание учебного материала** | | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Обучить технике низкого старта и финишированию. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом. | | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции | | | *2* |  |
| Тема 1.2. Совершенствование техники спринтерского бега | **Содержание учебного материала** | | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Овладение и совершенствование техники спринтерского бега. Бег – ускорения 3х30 метров. Бег 100м. | | | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов** – бег 100 метров. | | |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику спринтерского бега. Развитие быстроты | | | *2* |  |
| Тема 1.3. Совершенствование техники низкого старта | **Содержание учебного материала** | | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Овладение и совершенствование техники низкого старта до 40 м бега. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Бег 2000м - девушки; 3000м - юноши. | | | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов -** бег 2000 метров – девушки; 3000м. – юноши. | | |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику низкого старта. Развитие скоростной реакции. | | | *2* |  |
| Тема 1.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | **Содержание учебного материала** | | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Отталкивание с 1 шага. Прыжки с 1-3 шагов с приземлением на маховую ногу. Прыжок с 3-5 шагов через веревочку. Разбег 3-5,5-7,7-9 шагов с обозначением отталкивания. Прыжок с набором скорости. | | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств | | | *2* |  |
| Тема 1.5.Совершенствование техники прыжка в высоту | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Прыжки с 2-3 шагов. Положение «в шаге». Прыжок с места с далеким выбрасыванием ног вперед. Прыжок вверх и вперед с возвышенности (0,5 м) в яму. Прыжки в длину с 5-6 шагов. Приземление на обе ноги. Прыжки с разного разбега (полного и неполного) с отталкиванием то грунта (от бруска). Прыжки с места в длину. Техника разбега и отталкивания. Техника преодоления планки. Совершенствование техники прыжка. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику прыжка в высоту способом «прогнувшись», перешагивания, «ножницы». Развитие прыгучести. | | *2* |  |
| Тема 1.6. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**   * Метание мяча с бросковых шагов в цель на расстоянии 10 —12 м от линии броска. Варианты выполнения бросковых шагов и способов отведения мяча. Метание с 4 бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо – назад». Метание с 4 бросковых отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх-назад». Метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад». Метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад». | | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов –** метание мяча на дальность. Девушки – 27 метров; юноши – 35 метров. | |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику метания мяча. Развитие силы. | | *2* |  |
| Тема 1.7. Совершенствование техники эстафетного бега | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Способы передачи эстафетной палочки снизу. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Старт на прямой из положения с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на повороте (при выходе на прямую) с опорой на одну руку. Старт на отдельной дорожке на прямой (при входе в вираж). Определение расстояния от начала разбега до контрольной отметки. Старт на отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | *2* |  |
| Выполнения упражнений на технику эстафетного бега. Развитие выносливости. | |  |  |
| **Раздел 2. Спортивные игры** | | | | **8** |  |
| **Тема 2.1. Баскетбол** | | | | **8** |  |
| Тема 2.1.1. Правила игры. Техника безопасности. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Баскетбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в баскетбол, дисциплина.  Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника.  Передача мяча. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать правила игры и соблюдать технику безопасности. | | *2* |  |
| Тема 2.1.2. Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Ловля мяча, атакующие действия. Передача мяча, основные движения ведения мяча, синхронность ритма чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Броски в корзину: с места, в движении, прыжком. | | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов** – броски мяча в кольцо. Девушки – из 5-и 3 попадания; юноши – из 5-и 4 попадания. | |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники ловли и передачи мяча, ведения, броска мяча в корзину. Развитие быстроты | | *2* |  |
| Тема 2.1.3. Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Вырывание мяча из рук противника. Движение рук, поворот туловища. Выбивание мяча, эффективные способы. | | 2 | *2* |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Развитие координации движения. | | *2* |  |
| Тема 2.1.4. Приемы техники защиты — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Перехватывание мяча. Приемы, применяемые против броска. Накрывание мяча при броске в корзину. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Совершенствование техники приемов защиты. Развитие ловкости. | | *2* |  |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | | | **10** |  |
| Тема 3.1. Совершенствование техники упражнений с гантелями | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц. Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике упражнений с гантелями. | | *2* |  |
| Тема 3.2. Совершенствование техники упражнений набивными мячами. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике упражнений с набивными мячами. | | *2* |  |
| Тема 3.3. Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текучее движение тела при контакте с мячом. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений с мячом. | | *2* |  |
| Тема 3.4. Совершенствование техники выполнения упражнений с обручем | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д. Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений с обручем | | *2* |  |
| Тема 3.5. Совершенствование выполнения упражнений в чередовании напряжения с расслаблением | | **Содержание учебного материала** | | **2**  2 | 2 |
| Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий. | |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений в чередовании напряжения с расслаблением. | | *2* |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | |
| **Итого за 5 семестр**  **Максимальная учебная нагрузка (всего) - 64**  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** – **32**  в том числе практические занятия **– 32**  **Самостоятельная работа обучающегося (всего)– 32** | | | |  |  |
| ***3 курс 6 семестр*** | | | | **36 (36)** |  |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | | | | **20** |  |
| Тема 4.1. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 200С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки. | | *2* |  |
| Тема 4.2. Совершенствование основных элементов тактики в лыжных гонках. | | **Содержание учебного материала** | | **14** |  |
| **Практическое занятие.**  Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов:  - Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.  - Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.  - Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.  - Спуски со склонов с поворотом.  - Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км.  - Прохождение дистанции до 6 км. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом.  - Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода.  **Выполнение контрольных нормативов –** спуски со склонов с торможением. | | 14 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. | | *14* |  |
| Тема 4.3. Совершенствование техники перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Переход с одновременных лыжных ходов на попеременный двухшажный ход. Организованные построение в одну шеренгу. Организованный уход. | | 2 | 2 |
| **Выполнение контрольных нормативов** - прохождение дистанции: девушки – 2 км; юноши – 3 км. | |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные. | | *2* |  |
| Тема 4.4. Совершенствование техники бега на длинные дистанции | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Ритмичность смены фаз, равномерность, экономичность и естественность. Начало бега на длинные дистанции, бег, окончание бега. Положения рук, ног, головы. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. | | *2* |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры** | | | | **10** |  |
| **Тема 5.1. Волейбол** | | | | **10** |  |
| Тема 5.1. Правила игры. Техника безопасности. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина.  Выбор оптимальной скорости. Характер столкновений. Предугадывание перемещения соперника. Передача мяча. Общие требования безопасности. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать правила игры и технику безопасности. | | *2* |  |
| Тема 5.2. Совершенствование стойки волейболиста и постановка рук в волейболе | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Перемещения и стойки в технике игры в волейбол, их совершенствование. Остановки по сигналу во время ходьбы и бега. Требования к стойке волейболиста. Техника стойки во время игры | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику стойки волейболиста и постановки рук. | | *2* |  |
| Тема 5.3. Совершенствование техники перемещений в волейболе | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком. Техника выполнения ходьбы, бега, скачка | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику перемещений в волейболе. | | *2* |  |
| Тема 5.4. Совершенствование техники верхней и нижней передач | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа** | | *2* |  |
| Выполнения упражнений на технику верхних и нижних передач. | |
| Тема 5.5. Совершенствование техники прямого нападающего удара. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Расположение ступней ног. Стопорящий и приставной шаг. Совершение прыжка. Расположение рук спортсмена. Замах. Техника приземления. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику прямого нападающего удара | | *2* |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | | | **6** |  |
| Тема 6.1.  Совершенствование спринтерского бега | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по технике безопасности. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику бега с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м.).* | | *2* |  |
| Тема 6.2. Совершенствование техники метания гранат и мяча | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Метание мяча на дальность с 5- 6 беговых шагов. Общеразвивающие упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метения мяча. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений метания мяча на дальность с разбега. | | *2* |  |
| Тема 6.3.  Обучение технике бега по пересечѐнной местности | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия. | | *2* |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | |
| **Итого за 6 семестр**  **Максимальная учебная нагрузка (всего) - 72**  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 36**  **в том числе практические занятия – 36**  **Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 36** | | | | | |
| ***4 курс 7 семестр*** | | | | **32 (32)** |  |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | | | **8** |  |
| Тема 6.4. Закрепление техники бега на короткие дистанции. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование техники низкого старта и финиширования. Специальные легкоатлетические упражнения для разминки. Подвижные игры с мячом. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на совершенствование техники бега на короткие дистанции с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м.)* | | *2* |  |
| Тема 6.5. Закрепление технике стартового разгона | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта. Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений на технику стартового разгона. Развитие скоростной реакции | | *2* |  |
| Тема 6.6. Закрепление техники финиширования | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Финиширование при медленном и быстром беге, ходьбе. Финиширование с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад. Наклон вперед на финишную ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге, индивидуально и в группах. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику финиширования. | | *2* |  |
| Тема 6.9.  Совершенствование техники бега по пересечѐнной местности | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | | 2 |  |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение упражнений техники бега в равномерном темпе до 25 минут; преодолевать препятствия. | | *2* |  |
| **Раздел 7. Гимнастика** | | | | **10** |  |
| Тема 7.1. Техника упражнений с гантелями | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Тренировка икроножных и плечевых мышц. Тренировка бицепсов. Тренировка трицепсов. Упражнение для развития дельтовидных мышц. Укрепление грудной клетки. Упражнение для плечевых и спинных мышц. Тренировка мышц живота и поясничного отдела. Тренировка мышц кистей рук. Упражнение для квадрицепсов бедра. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике упражнений с гантелями | | *2* |  |
| Тема 7.2. Техника упражнений набивными мячами. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Примерные упражнения, проделываемые из положений приседа, стоя на коленях, стоя на левом (правом) колене, сидя. Наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений; броски набивного мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед одной и двумя руками, толкание мяча одной и двумя руками; подскоки и прыжки с мячом в руках, броски мяча ногами вверх и вперед; наклоны, вращения туловища с мячом в руках, подбрасывание и броски мяча, толкание мяча одной и двумя руками от плеча, груди вверх вперед, метание мяча сбоку одной и двумя руками. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике упражнений с набивными мячами. | | *2* |  |
| Тема 7.3. Техника выполнения упражнений с мячом | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Диапазон варьирования упражнений с мячом Выбор мяча. Техника владения мячом. Различные способы держания мяча. Перекаты и отбивы мяча. Последовательное и текучее движение тела при контакте с мячом. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений с мячом. | | *2* |  |
| Тема 7.4. Техника выполнения упражнений с обручем | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Броски обруча по прямой (высокие броски) и по дуге (дуговые броски). Техника выполнения перекатов по дуге, по кругу и с возвращением обруча в исходную точку, а также по спине, по руке и т. д. Основные варианты вращений вокруг кисти в вертикальном или горизонтальном положении и в обоих направлениях. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться технике выполнения упражнений с обручем | | *2* |  |
| Тема 7.5. Упражнения в чередовании напряжения с расслаблением | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Растягивание тела до определённого предела, показатель, когда нужно остановиться, болевые ощущения. Дыхание во время упражнений. Расслабление мышц после занятий. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Научиться правильно использовать упражнения в чередовании напряжения с расслаблением. | | *2* |  |
| **Раздел 8. Спортивные игры** | | | | **8** |  |
| **Тема 8.1. Волейбол** | | | | **8** |  |
| Тема 8.1.1. Правила игры. Техника безопасности. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Волейбол: состав команды, цель игры, техника игры. Начало игры, матч, продолжительность игры и перерыва, чередование. Правила игры в волейбол, дисциплина.  Стойки и передвижения игроков. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий. | | *2* |  |
| Тема 8.2.2. Закрепление техники перемещений в волейболе | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Перемещения по площадке в волейболе - ходьбой, бегом, скачком. Техника выполнения ходьбы, бега, скачка. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционные нападения. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий. | | *2* |  |
| Тема 8.2.3. Закрепление техники верхней и нижней передач | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Техника выполнения верхней передачи мяча. Техника выполнения нижней передачи мяча. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий. | | *2* |  |
| Тема 8.2.4. Закрепление техники прямого нападающего удара. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через четвертую зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий. | | *2* |  |
| **Раздел 9. Виды спорта (по выбору)** | | | |  |  |
| **9.1. Атлетическая гимнастика** | | | | **2** |  |
| Тема 9.1.1. Техника безопасности занятий атлетической гимнастики. Обучение технике при занятиях с гантелями. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Требования техники безопасности к занятиям атлетической гимнастики.  Техника при занятиях с гантелями. Классические приседания. Упражнение «жим лежа». Упражнение «тяга гантели». Упражнения для тренировки верней части грудных мышц и передних дельт. Упражнения для мышц ног. Упражнение для трицепсов. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать технику безопасности. Выполнения упражнений на технику при занятиях с гантелями. | | *2* |  |
| **9.2. Дыхательная гимнастика** | | | | **4** |  |
| Тема 9.2.1. Обучение технике статических упражнений | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, боку, сидя и стоя). Ритмичное носовое дыхание с закрытым ртом в привычном темпе (продолжительность 30-60 секунд). Брюшное дыхание. Грудное дыхание. Полное дыхание. Упражнение в произвольном упреждении ритма дыхания и его одновременном углублении. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику статических упражнений. | | *2* |  |
| Тема 9.2.2. Обучение технике динамических упражнений | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Динамические дыхательные упражнения. Равномерное носовое дыхание в сочетании с ходьбой в медленном темпе (на месте или в движении). Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2-3 приема, выдохом через рот (3-6 раз). Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произношением гласных или согласных звуков (3-6 раз). Способ дыхания со встречными движениями. Медленный вдох через нос. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос (4-8 раз). | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику динамических упражнений. | | *2* |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | |
| **Итого за 7 семестр**  **Максимальная учебная нагрузка (всего) - 64**  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 32**  **в том числе практические занятия – 32**  **Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 32** | | | |  |  |
| ***4 курс 8 семестр*** | | | | **14 (14)** |  |
| **Раздел 8. Лыжная подготовка** | | | | **10** |  |
| Тема 8.1. Закрепление материала по технике безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Общие требования безопасности при занятиях лыжным спортом. Опасность возникновения травм: при ненадежных креплениях лыж; при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина; обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 200С. Требования безопасности перед началом занятий. Одежда и обувь. Соблюдение интервала при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м. Требования безопасности по окончании занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Попеременный двухшажный ход. | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать и выполнять требования по технике безопасности лыжной подготовки. | | *2* |  |
| Тема 8.2. Закрепление основных элементов тактики в лыжных гонках. | | **Содержание учебного материала** | | **8** |  |
| **Практическое занятие**  Тактика применения лыжных ходов, распределения сил на дистанции и составления графика движения с учетом конкретных противников в зависимости от внешних условий. Техника способов передвижения и применения их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Тактика передвижения по пересеченной местности. Скользящий ход. Способы передвижения по крутым склонам (13-16°). Передвижение на уклонах и спусках. Приемы борьбы с противником. Выбор тактических приемов:  - Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.  - Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.  - Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4 км.  - Спуски со склонов с поворотом.  - Спуски со склонов с торможением « плугом». Прохождение дистанции до 5 км.  - Прохождение дистанции до 6 км. Совершенствование спусков со склонов с торможением и поворотом.  - Коньковый ход. Специальные подготовительные упражнения для конькового хода. | | 8 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Знать основные элементы тактики в лыжных гонках | | *8* |  |
| **Раздел 9. Спортивная аэробика** | | | | **4** |  |
| Тема 9.1. Обучение технике гимнастических элементов | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа (четырехкратное непрерывное исполнение) | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику кроля на груди, спине. | | *2* |  |
| Тема 9.2. Обучение технике акробатических упражнений | | **Содержание учебного материала** | | **2** |  |
| **Практическое занятие**  Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто | | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа**  Выполнения упражнений на технику акробатических упражнений | | *2* |  |
| **Дифференцированный зачет** | | | | | |
| **Итого за 8 семестр**  **Максимальная учебная нагрузка (всего) - 28**  **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** – **14**  в том числе практические занятия **– 14**  **Самостоятельная работа обучающегося (всего) – 14** | | | | | |
| **Всего:** | | | **228 (114+114)** | |  |

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)

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

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

Программа учебного предмета реализуется в тренажерном зале и на открытом воздухе.

Оборудование тренажерного зала:

Шведские стенки, баскетбольная сетка, стол для игры в настольный теннис, коврики гимнастические, маты гимнастические, дартс, тренажер «беговые дорожки», тренажер «СТЕП», велотренажер, комплект ракеток для бадминтона.

Спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; скакалки гимнастические, гири, обручи, лыжи.

**3.2. Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов.**

**Основная литература:**

1. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО /С.В. Быченков. – Саратов: Профобразование, 2018. -122 с. (ЭБ ipr books)
2. Быченков С.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО /С.В. Быченков. – Саратов: Профобразование, 2017. -120 с.(ЭБ ipr books)
3. Никифоров В.И. Физическая культура. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов СПО/В.И. Никифоров. – Самара: Повол. гос. ун-т телекоммуникаций и информатики, 2016. – 75с.(ЭБ ipr books)
4. Поздеева Е.А. Средства гимнастики. Строевые, обще - развивающиеся и прикладные упражнения: учебное пособие /Е.А. Поздеева. – Омск: Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта, 2017. – 100с. (ЭБ ipr books)
5. Ковыршина Е.Ю. Разновидности спортивных игр: учебное пособие /Е.Ю. Ковыршина. – Омск: Сибир. гос. ун-т физической культуры и спорта, 2017. – 108с. (ЭБ ipr books)
6. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. М., Кнорус, 2014.
7. Учебно-методическое пособие по курсу Физическая культура по теме здоровье - сберегающие программы по физической культуре: учебно-методическое пособие. – М.: Моск. техн. ун-т связи и информатики, 2016. – 14с. (ЭБ ipr books)

**Интернет-ресурсы**

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»). www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковаяподготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).
4. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)
5. <http://www.infosport.ru/minsport/>
6. <http://lib.sportedu.ru/>
7. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСОВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и выполнения контрольных нормативов. Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения**  **(освоенные умения, усвоенные**  **знания)** | **Коды формируемых профессиональных и общих**  **компетенций** | **Формы и методы контроля и оценки**  **результатов обучения** |
| **Освоенные умения:** |  |  |
| - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК 2-4, 6,8,9 | Оценка выполнения контрольных нормативов. Наблюдение во время промежуточной аттестации.  Дифференцированный зачет |
| **Усвоенные знания:**  - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  - основы здорового образа жизни | ОК 2-4, 6,8,9 | Наблюдение во время промежуточной аттестации.  Дифференцированный зачет |

