

Приложение 4.4
К программе СПО специальности 15.02.12
«Монтаж, техническое обслуживание и ремонт
промышленного оборудования (Строительство
и жилищно-коммунальное хозяйство)»

**Рабочая программа учебной дисциплины
«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

ЕКАТЕРИНБУРГ
2022 Г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 3 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 6 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 14 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 15 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (Строительство и жилищно-коммунальное хозяйство).

Программа учебной дисциплины разработана с учётом рабочей программы воспитания ГАПОУ СО "Екатеринбургский монтажный колледж" на 2022-23 учебный год

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате изучения обязательной части цикла обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины направлено на формирование **общих компетенций**, включающих в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, 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;

Изучение дисциплины направлено на формирование **личностных результатов:**

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны;

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций;

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих;

ЛР 4 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионально конструктивного «цифрового следа»;

ЛР 5 Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России;

ЛР 6 Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях;

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности;

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства;

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно-сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 10 Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой;

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры;

ЛР 12 Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания;

ЛР 13 Соблюдающий в своей профессиональной деятельности этические принципы: честности, независимости, профессионального скептицизма, противодействия коррупции и экстремизму, обладающий системным мышлением и умением принимать решение в условиях риска и неопределенности;

ЛР 14 Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий с членами команды и сотрудничающий с другими людьми, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, нацеленный на достижение поставленных целей; демонстрирующий профессиональную жизнестойкость;

ЛР 15 Открытый к текущим и перспективным изменениям в мире труда и профессий;

ЛР 16 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ЛР 17 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747);

- ЛР 18 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;
- ЛР 19 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;
- ЛР 20 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста;
- ЛР 21 Использовать знания по финансовой грамотности, планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747);
- ЛР 22 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие с учётом актуальной экономической ситуации Свердловской области;
- ЛР 23 Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности;
- ЛР 24 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.12.2020 N 747);
- ЛР 25 Активно применяющий полученные знания на практике;
- ЛР 26 Способный анализировать производственную ситуацию, быстро принимать решения;
- ЛР 27 Проявление терпимости и уважения к обычаям и традициям народов России и других государств, способности к межнациональному и межконфессиональному согласию.

1.4.Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

- максимальной учебной нагрузки обучающегося **186** часов,
в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **160** часов;
самостоятельной работы обучающегося **26** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 186 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 160 |
| В том числе: | |
| Теоретическое обучение | 2 |
| Практические занятия | 158 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 26 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | 2 |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины
«Физическая культура»**

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающегося | Объём часов | Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы |
|---|--|-------------|--|
| Раздел 1. Теоретические сведения | | 2 | ОК1, ОК3, ОК5-ОК8; ЛР1-3 |
| Тема 1.1 Значение физической культуры и спорта в повседневной жизни студентов | 1. <i>Изучение государственных символов Российской Федерации и истории их возникновения.</i> Теоретическое обучение. Лекция. Организация учебных и внеучебных занятий, спортивные достижения и традиции колледжа. Роль общественных физкультурных кадров в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях. Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. | 1 | |
| Тема 1.2 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания. Основы здорового образа жизни | 2. <i>Изучение государственных символов Российской Федерации и истории их возникновения.</i> Теоретическое обучение. Лекция. Гигиенические требования к организации и проведению учебных занятий, к спортивной одежде и обуви, к месту занятий, спортивному инвентарю и оборудованию. Значение состояния воздуха в спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей и полостью рта. Профилактика спортивного травматизма и простудных заболеваний. Здоровье, уровень качества и стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самонаблюдение, самооценка. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. | 1 | |
| Раздел 2. Практическая часть: лёгкая атлетика. | | 70 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР4 |
| Тема 2.1 | 1. Практическое занятие. Построение и перестроение в шеренгу, колонну. | 2 | |

| | | | | |
|---|----|---|----------|------------------------|
| Строевые упражнения | 2. | Практическое занятие. Размыкание и смыкание строя. Расчёт по порядку. Рапорт. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа. Повороты на месте и в движении. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Отработка строевых упражнений на месте и в движении. | 2 | |
| Тема 2.2 Бег на короткие дистанции | 1. | Практическое занятие. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта. | 2 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР5-8 |
| | 2. | Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Техника бега на короткие дистанции с высокого старта | 2 | |
| | | Самостоятельная работа. Отработка техники бега | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Ускорение на 20-25м. Бег на короткие дистанции до 100м | 2 | |
| | 5. | Практическое занятие. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с ходьбой, с высокого старта, переменный бег, повторный бег. | 2 | |
| | 6. | Практическое занятие. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м. | 2 | |
| | 7. | Практическое занятие. Бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта. | 2 | |
| Тема 2.3. Прыжки в длину с места (с разбега) | 1. | Практическое занятие. Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Техника прыжка способом «согнув ноги» и «ножницы». | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Ознакомление с техникой прыжка способом «прогнувшись». | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Прыжки в длину с места. | 2 | |
| | 5. | Практическое занятие. Прыжки в длину с места и с разбега. | 2 | |
| Тема 2.4 Метание гранаты. | 1. | Практическое занятие. Техника метания: держание, разбег, крестные шаги, финальное усиление. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Специальные упражнения: метание гранаты с | 2 | |

| | | | | |
|------------------------------------|----|--|-----------|--------------------------|
| | | места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. | | |
| | 3. | Практическое занятие. Техника метания гранаты с полного разбега. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Техника метания гранаты в цель из-за укрытия и с колена. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа. Техника метания снаряда в различных условиях | 2 | |
| | 5. | Практическое занятие. Совершенствование техники метания с использованием мяча для большого тенниса. | 2 | |
| Тема 2.5 Кросс | 1. | Практическое занятие. Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. | 2 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР9 |
| | 2. | Практическое занятие. Бег по пересечённой местности, финиширование. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа. Отработка техники бега по пересеченной местности | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений на развитие выносливости. | 2 | |
| Тема 2.6 Эстафетный бег | 1. | Практическое занятие. Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге. | 2 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР10-12 |
| | 2. | Практическое занятие. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Совершенствование техники эстафетного бега 4×50м и 4×100м. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа. Развитие скоростной выносливости. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Отработка техники челночного бега. | 2 | |
| | 5. | Практическое занятие. Выполнение комплекса упражнений на развитие координационных способностей. | 2 | |
| Раздел 3. Волейбол. | | | 36 | |
| Тема 3.1 Теоретические сведения | 1. | Практическое занятие. Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. | 2 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР10-12 |
| | 2. | Практическое занятие. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. | 2 | |
| | 3. | Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории | 1 | |

| | | | | |
|--------------------------------------|----|--|----------|--------------------------|
| | | возникновения и развития игры в волейбол и правилам игры. | | |
| Тема 3.2 Техника игры в защите. | 1. | Практическое занятие. Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Остановка прыжком. Падение и перекаты после падений. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. | 2 | |
| | 5. | Практическое занятие. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи. | 2 | |
| | 6. | Практическое занятие. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока. Страховка блока. | 2 | |
| | 7. | Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести. | 1 | |
| Тема 3.3 Техника игры в нападении | 1. | Практическое занятие. Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. | 2 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР13-15 |
| | 2. | Практическое занятие. Нападающий удар: прямой, по ходу (из четвёртой и второй зоны). | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая). | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Прямой нападающий удар с переводом влево вправо от блока. | 2 | |
| Тема 3.4 Тактика игры. | 1. | Практическое занятие. Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Групповые и командные действия в нападении и в нападении. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. Двусторонние учебные игры. Практика судейства. | 2 | |
| | 5. | Самостоятельная работа. Изучение литературы по тактике игры в волейбол и практики судейства. | 2 | |

| | | | | |
|--|----|---|-----------|--------------------------|
| Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов. | 1. | Практическое занятие. Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки. Приём мяча с подачи. Нападающий удар. Одиночное блокирование. | 2 | |
| | 3. | Самостоятельная работа. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей. | 2 | |
| Раздел 4. Баскетбол | | | 40 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР16 |
| Тема 4.1 Теоретические сведения | 1. | Практическое занятие. Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков. | 2 | |
| | 2. | Самостоятельная работа. Изучение литературы по истории возникновения и развития игры в баскетбол и правилам игры. | 1 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР17-19 |
| Тема 4.2 Техника игры в нападении | 1. | Практическое занятие. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком). | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Повороты на месте (вперёд, назад). Прыжки толчком с одной и двух ног. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками сверху, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча двумя руками с отскока от пола. Передача мяча одной рукой от плеча. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 2 | |
| | 5. | Практическое занятие. Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину. | 2 | |
| | 6. | Самостоятельная работа. Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. | 1 | |
| Тема 4.3 Техника игры в защите. | 1. | Практическое занятие. Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Техника владения мячом: Овладение мячом при | 2 | |

| | | | | |
|--|----|--|-----------|--------------------------|
| | | отскоке от щита или корзины. Перехваты, вырывание и выбивание мяча. | | |
| | 3. | Практическое занятие. Способы противодействия бросков в корзину. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите. | 2 | |
| | 5. | Самостоятельная работа. Отработка техники владения и овладения мячом. | 1 | |
| Тема 4.4 Тактика игры в защите | 1. | Практическое занятие. Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Командные действия, варианты тактических систем в защите. | 2 | |
| | 3. | Самостоятельная работа. Отработка индивидуальных действий игрока с мячом и без мяча. | 1 | |
| Тема 4.5 Тактика игры в нападении | 1. | Практическое занятие. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. | 2 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР20-23 |
| | 2. | Практическое занятие. Взаимодействие двух-трёх и более игроков в нападении. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Командные действия, варианты тактических систем в нападении. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча. Отработка тактических действий в нападении. | 2 | |
| Тема 4.6 Зачётные требования | 1. | Практическое занятие. Умение выполнять различные способы передач в паре на месте и в движении. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Умение демонстрировать индивидуальное ведение мяча, выполнять штрафные броски, бросок в корзину с двух шагов. Отработка техники и тактики игры в баскетбол. | 2 | |
| Раздел 5. Общая физическая подготовка | | | 38 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР24 |
| Тема 5.1 Теоретические сведения | 1. | Практическое занятие. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. | 2 | |
| | 2. | Самостоятельная работа. Изучение литературы о значении физической культуры и здоровом образе жизни. | 1 | |
| Тема 5.2 Строевые упражнения | 1. | Практическое занятие. Построение и перестроение в шеренгу, колонну. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Размыкание и смыкание строя. Расчёт по порядку. Рапорт. | 2 | |

| | | | | |
|--|----|--|--------------|--------------------------|
| | 3. | Практическое занятие. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. | 2 | |
| | 4. | Самостоятельная работа Отработка строевых упражнений на месте и в движении. | 1 | |
| Тема 5.3 Волейбол. | 1. | Практическое занятие. Работа со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Упражнения в парах: различные броски. | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Выпрыгивание вверх с мячом Ускорение, остановка, изменение направления. При движении с мячом. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Соскоки, перекаты. | 2 | |
| | 5. | Практическое занятие. Бег на 5, 10, 15 м из исходных положений. | 2 | |
| | 6. | Практическое занятие. Стойки волейболиста: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине, на животе. | 2 | ОК1, ОК3-ОК8; ЛР25-27 |
| | 7. | Практическое занятие. Повороты на 360 ⁰ с прыжком вверх. Падения и перекаты. | 2 | |
| | 8. | Самостоятельная работа. Отработка техники кувырков вперёд назад, поворотов и прыжков. | 2 | |
| Тема 5.4 Общефизическая подготовка | 1. | Практическое занятие. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, передача и ловля мяча в парах. | 2 | |
| | 2. | Практическое занятие. Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. Отжимание. Соскоки | 2 | |
| | 3. | Практическое занятие. Упражнения со скакалкой, с гантелями. | 2 | |
| | 4. | Практическое занятие. Бег, прыжки, приседания. Рывки с места на 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений. | 2 | |
| | 5. | Практическое занятие. Челночный бег (отрезки пробегают лицом, спиной вперёд). Бег правым и левым боком, приставными шагами | 2 | |
| | 6. | Самостоятельная работа. Отработка прыжковых и силовых упражнений. | 2 | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | | | 2 | |
| | | | Всего | 186 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия **спортивного комплекса:**

- Спортивный зал;
- Спортивно-оздоровительный комплекс (тренажерный зал);
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий и УМК по дисциплине.

3.2 Информационное обеспечение обучения Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. – М.: Флинта : Наука, 2009
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М: Академия, 2012
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

Интернет-ресурсы

1. «Здоровье детей» [Электронная версия]: газета, режим доступа <http://zdd.1september.ru/>
2. «Министерство спорта РФ» – Спорт, документы, конкурсы. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. «Спорт в школе» [Электронная версия]: научно-методический журнал. – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/index.php>
4. «Теория и практика физической культуры» [Электронная версия]: научно-теоретический журнал. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/>
5. «Физическая культура: образование, воспитание, тренировка» [Электронная версия] – Научно-методический журнал. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОТ/>
6. «Я иду на урок физкультуры» [Электронный ресурс]: на основе материалов журнала «Спорт в школе» издательского дома «Первое сентября». – Режим доступа: <http://spo.1september.ru/urok/>

Дополнительная литература

1. Решетников Н.Е. Физическая культура: учебн. пособие для ССУЗов/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич.-7-е изд.-М.: Академия, 2008.(17-е изд., стер., 2017. – 176 с)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|--|
| Умения: <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | Дифференцированный зачет |
| Знания: <ul style="list-style-type: none">– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;– основы здорового образа жизни; | |