

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  
2023 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 2023-24 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 профессионального 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
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>186</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>160</b>
В том числе:	
Теоретическое обучение	2
Практические занятия	158
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>26</b>
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта</b>	<b>2</b>

**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
<b>Раздел 1. Теоретические сведения</b>			<b>2</b>	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> <b>Теоретическое обучение. Лекция.</b> 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.	<b>1</b>	
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> <b>Теоретическое обучение. Лекция.</b> 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.	<b>1</b>	
<b>Раздел 2. Практическая часть: лёгкая атлетика.</b>			<b>70</b>	ОК1, ОК3-ОК8; ЛР4
Тема 2.1	1.	<b>Практическое занятие.</b> Построение и перестроение в шеренгу, колонну.	2	

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

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

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

Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов.	1.	<b>Практическое занятие.</b> 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.	<b>Практическое занятие.</b> 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.	<b>Самостоятельная работа.</b> Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара с переводом с использованием теннисных мячей.	2	
<b>Раздел 4. Баскетбол</b>			<b>40</b>	ОК1, ОК3-ОК8; ЛР16
Тема 4.1 Теоретические сведения	1.	<b>Практическое занятие.</b> Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков.	2	
	2.	<b>Самостоятельная работа.</b> 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.	<b>Практическое занятие.</b> Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком).	2	
	2.	<b>Практическое занятие.</b> Повороты на месте (вперёд, назад). Прыжки толчком с одной и двух ног.	2	
	3.	<b>Практическое занятие.</b> 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.	<b>Практическое занятие.</b> Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2	
	5.	<b>Практическое занятие.</b> Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину.	2	
	6.	<b>Самостоятельная работа.</b> Отработка техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча.	1	
Тема 4.3 Техника игры в защите.	1.	<b>Практическое занятие.</b> Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд.	2	
	2.	<b>Практическое занятие.</b> Техника владения мячом: Овладение мячом при	2	

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

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

### 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.

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