МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ имени В.И. Вернадского»
ПРИБРЕЖНЕНСКИЙ АГРАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)

УТВЕРЖДАЮ
Директора колледжа
Калиниченко Л.И.
_____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04.Физическая культура

специальность 36.02.01 Ветеринария

2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура разработана с учётом требований ФГОС среднего профессионального образования, профиля профессионального образования, на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций (2015 г.) по специальности 36.02.01 Ветеринария/ укрупненная группа специальностей и направлений подготовки (УГС) 36.00.00 Ветеринария и зоотехния.

Организация-разработчик: Прибрежненский аграрный колледж (филиал) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»

Разработчики:
Шин Т.Ф, преподаватель высшей квалификационной категории общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин;
Карманов Д.Н., преподавательпервой квалификационной категории общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин
Протокол № 10 от 15.05. 2017 г.
Председатель _____ Е.В. Агеева

© Прибрежненский аграрный колледж (филиал) ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»
© Шин Т.Ф., 2017 г.
© Карманов Д.Н., 2017 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.** **5**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.** **19**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.** **21**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.01 Ветеринария / укрупненная группа специальностей и направлений подготовки (УГС) 36.00.00 Ветеринария и зоотехния

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

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требовании к результатам освоения учебной дисциплины

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

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

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

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

В процессе освоения дисциплины обучающийся должен овладевать общими компетенциями:

- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **292** часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **146** часов;
самостоятельной работы обучающегося - **146** часов.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	**292**
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	**146**
в том числе:	
практические занятия	**146**
лекционные занятия	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	**146**
в том числе: - изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол) - подготовка сообщений, докладов, выполнение презентаций, индивидуальных заданий и т.д. по легкой атлетике - подготовка сообщений, докладов, выполнение презентаций, индивидуальных заданий и т.д. по волейболу - подготовка сообщений, докладов, выполнение презентаций, индивидуальных заданий и т.д. по баскетболу	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторных работ, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	**2**		**3**	**4**
	II Курс			
Раздел 1. Плавание			**6**	**2**
Тема 1.1 Спортивные способы плавания. Проплывание отрезков.	1	**Практические занятия:** Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Спортивные способы плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.	2	
	2	Определение плавательной подготовленности: способы передвижения на воде; общее время безостановочной дистанции; средняя скорость плавания. Спортивные способы плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.	2	
Тема 1.2 Техника плавания способом «брасс», «кроль на груди» и «кроль на спине». Упражнения для неумеющих плавать.	1	**Практические занятия:** Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные. Выполнение упражнений для неумеющих плавать.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			**22**	**2**

Тема 2.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника бега на короткие дистанции.	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения бега на короткие дистанции. Специально– беговые упражнения бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Посещение спортивной секции по легкой атлетике.		4	
Тема 2.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега.	1	**Практическое занятие:** Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Бег на короткие дистанции, техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега, кросс «Фарт-лек».		4	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега.	1	**Практические занятия:** Техника прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Кроссовая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег. Посещение спортивной секции по легкой атлетике.		4	
Тема 2.4. Техника эстафетного бега. Кросс.	1	**Практическое занятие:** Техника эстафетного бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Кросс: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег.		2	
Раздел 3. Гимнастика			**8**	**2**
Тема 3.1 Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Строевые	1	**Практическое занятие:** Упражнения на гимнастических снарядах. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение по расчету на 2- 4 – 6 на месте. Движение по диагонали, противоходом,	2	

упражнения на месте и в движении.		«змейкой».		
Тема 3.2 Техника выполнения опорного прыжка через «козла», высота-105-110см. Упражнения на кольцах, гимнастическом бревне, коне с ручками.	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения.	2	
Тема 3.3 Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях. Техника акробатических упражнений.	1	**Практические занятия:** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: комплекс упражнений на параллельных брусьях, разновысоких брусьях, опорный прыжок, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения, перекладина. Строевые упражнения.	2	
	2	Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: комплекс упражнений на параллельных брусьях, разновысоких брусьях, опорный прыжок, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения, перекладина. Строевые упражнения.	2	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			**36**	**2**
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1	**Практическое занятие:** Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на занятиях спортивных играх.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Правила игры по волейболу. Техника приема мяча двумя руками сверху.		4	
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	**Практическое занятие:** Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника подачи мяча верхняя прямая и нижняя боковая и прямая. Посещение спортивной секции по волейболу.		4	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней	1	**Практические занятия:** Техника подачи мяча. Техника подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. Подача мяча в зоны 1, 6, 5.	2	

подачи мяча.	2	Техника подачи мяча. Техника подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. Подача мяча в зоны 1, 6, 5.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника подачи мяча верхняя прямая и нижняя боковая и прямая. Посещение спортивной секции по волейболу.		8	
Тема 4.4. Двусторонняя игра. Техника игры в волейбол.	1	**Практические занятия:** Двусторонняя игра. Техника и тактика двухсторонней игры.	2	
	2	Двусторонняя игра. Техника и тактика двухсторонней игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Приемы, подачи и передачи мяча в волейболе. Посещение спортивной секции по волейболу.		8	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			**30**	**2**
Тема 5.1. Технические приемы игры в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча.	1	**Практическое занятие:** Техника ведения и передачи мяча. Технические приемы игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Правила игры по баскетболу. Технические приемы игры в баскетбол - ведение передачи, броски мяча в корзину.		4	
Тема 5.2. Технические действия в защите и в нападение.	1	**Практические занятия:** Комбинационные действия защиты и нападения. Техника защиты – 3:2, 2:1:2.	2	
	2	Комбинационные действия защиты и нападения. Техника защиты – 3:2, 2:1:2.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника защиты – 3:2, 2:1:2. Посещение спортивной секции по баскетболу.		8	
Тема 5.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра	1	**Практические занятия:** Техника выполнения штрафных бросков. Правила двусторонней игры. Двусторонняя игра.	2	
	2	Техника выполнения штрафных бросков. Правила двусторонней игры. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника выполнения штрафных бросков. Остановка, повороты, передача мяча в два шага. Посещение спортивной секции по баскетболу.		8	

Раздел 6. Легкая атлетика: Марш-бросок.			**14**	**2**
Тема 6.1. Техника и тактика бега по пересеченной местности.	1	**Практические занятия:** Техника и тактика бега по пересеченной местности. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
	2	Техника и тактика бега по пересеченной местности. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
	3	Техника и тактика бега по пересеченной местности. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега, преодоление естественных и искусственных препятствий.		6	
Тема 6.2. Марш-бросок -3км-девушки, 6км-юноши.	1	**Практическое занятие:** Переменный бег. Техника бега с переменной скоростью. Контрольный норматив.	2	
Раздел 7. Легкая атлетика.			**8**	**2**
Тема.7.1.Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с разбега.	1	**Практические занятия:** Техника бега на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	2	
	2	Техника бега на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	2	
Тема 7.2. Метание гранаты, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	1	**Практические занятия:** Метание гранаты, бег на средние и длинные дистанции. Кросс. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	
Тема 7.3. Бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	1	**Практические занятия:** Бег на средние и длинные дистанции. Кросс. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Эстафетный бег.	2	
Раздел 8. Плавание.			**4**	**2**

Тема 8.1. Техника плавания любым избранным способом.	1	**Практические занятия:** Плавание любым избранным способом. Плавание без учета времени на 50м.	2	
	2	Плавание любым избранным способом. С учетом времени 50м юноши-0,41сек. Девушки- 1мин.10сек.	2	
		III курс		
Раздел 1. Плавание			**4**	**2**
Тема 1.1 Спортивные способы плавания. Проплывание отрезков.	1	**Практическое занятие:** Спортивные способы плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.	2	
Тема 1.2 Техника плавания способом «брасс», «кроль на груди» и «кроль на спине». Упражнения для неумеющих плавать.	1	**Практическое занятие:** Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнений на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные. Выполнение упражнений для неумеющих плавать.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			**22**	**2**
Тема 2.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника бега на короткие дистанции.	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения бега на короткие дистанции. Специально– беговые упражнения бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Посещение спортивной секции по легкой атлетике.		4	
Тема 2.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника	1	**Практическое занятие:** Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка.	2	

метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега.	**Самостоятельная работа** обучающегося: Бег на короткие дистанции, техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега, кросс «Фарт-лек».		4	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега.	1	**Практическое занятие:** Техника прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Кроссовая подготовка.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег. Посещение спортивной секции по легкой атлетике.		4	
Тема 2.4. Техника эстафетного бега. Кросс.	1	**Практическое занятие:** Техника эстафетного бега. Техника эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Кросс: юноши – 3 км, девушки – 2 км.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег.		2	
Раздел 3. Гимнастика			**6**	**2**
Тема 3.1 Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Строевые упражнения на месте и в движении.	1	**Практическое занятие:** Упражнения на гимнастических снарядах. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение по расчету на 2- 4 – 6 на месте. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой».	2	
Тема 3.2 Техника выполнения опорного прыжка через «козла», высота-105-110см. Упражнения на кольцах, гимнастическом бревне, коне с ручками.	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения.	2	
Тема 3.3 Техника выполнения упражнений	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: комплекс упражнений на параллельных брусьях,	2	

на параллельных брусьях. Техника акробатических упражнений.		разновысоких брусьях, опорный прыжок, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения, перекладина. Строевые упражнения.		
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			**20**	**2**
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1	**Практическое занятие:** Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Правила игры по волейболу. Техника приема мяча двумя руками сверху.		4	
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	**Практическое занятие:** Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника подачи мяча верхняя прямая и нижняя боковая и прямая. Посещение спортивной секции по волейболу.		2	
Тема 4.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.	1	**Практические занятия:** Техника подачи мяча. Техника подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. Подача мяча в зоны 1, 6, 5.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Приемы, подачи и передачи мяча в волейболе.		2	
Тема 4.4. Двусторонняя игра. Техника игры в волейбол.	1	**Практическое занятие:** Двусторонняя игра. Техника двухсторонней игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Приемы, подачи и передачи мяча в волейболе. Посещение спортивной секции по волейболу.		4	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			**28**	**2**
Тема 5.1. Технические приемы игры в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча.	1	**Практическое занятие:** Техника ведения и передачи мяча. Технические приемы игры.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Правила игры по баскетболу. Технические приемы игры в баскетбол - ведение передачи, броски мяча в корзину.		4	
Тема 5.2. Технические	1	**Практическое занятие:** Комбинационные действия защиты и нападения.	2	

действия в защите и в нападение.		Техника защиты – 3:2, 2:1:2.		
	2	Комбинационные действия защиты и нападения. Техника защиты – 3:2, 2:1:2.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника защиты – 3:2, 2:1:2. Посещение спортивной секции по баскетболу.		6	
Тема 5.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра	1	**Практические занятия:** Техника выполнения штрафных бросков. Правила двусторонней игры. Двусторонняя игра.	2	
	2	Техника выполнения штрафных бросков. Правила двусторонней игры. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника выполнения штрафных бросков. Остановка, повороты, передача мяча в два шага. Посещение спортивной секции по баскетболу.		8	
Раздел 6. Легкая атлетика: Марш-бросок.			**10**	**2**
Тема 6.1. Техника и тактика бега по пересеченной местности.	1	**Практические занятия:** Техника и тактика бега по пересеченной местности. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
	2	Техника и тактика бега по пересеченной местности. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега, преодоление естественных и искусственных препятствий.		4	
Тема 6.2. Марш-бросок -3км - девушки, 6км - юноши.	1	**Практическое занятие:** Переменный бег. Техника бега с переменной скоростью. Контрольный норматив.	2	
Раздел 7. Легкая атлетика.			**6**	**2**
Тема.7.1. Техника бега на короткие дистанции.	1	**Практическое занятие:** Техника бега на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	

Прыжок в длину с разбега.				
Тема 7.2. Метание гранаты, бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	1	**Практическое занятие:** Метание гранаты, бег на средние и длинные дистанции. Кросс.	2	
Тема 7.3. Бег на средние и длинные дистанции, эстафетный бег.	1	**Практическое занятие:** Бег на средние и длинные дистанции. Кросс. Эстафетный бег.	2	
		IV курс		
Раздел 1. Плавание.			**4**	**2**
Тема 1.1 Спортивные способы плавания. Проплывание отрезков.	1	**Практическое занятие:** Спортивные способов плавания — кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, отработка стартов и поворотов, прыжки в воду, ныряние. Плавание в одежде и освобождение от одежды в воде. Оказание помощи утопающему. Техника безопасности и самоконтроль при занятиях плаванием.	2	
Тема 1.2. Техника плавания способом «брасс», «кроль на груди» и «кроль на спине». Упражнения для неумеющих плавать.	1	**Практическое занятие:** Специальные, подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Способы плавания: спортивные, самобытные. Выполнение упражнений для неумеющих плавать.	2	
Раздел 2. Легкая атлетика			**18**	**2**
Тема 2.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения бега на короткие дистанции. Специально– беговые упражнения бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	2	

бега на короткие дистанции.		**Самостоятельная работа** обучающегося: Техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка. Посещение спортивной секции по легкой атлетике.	4	
Тема 2.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега.	1	**Практическое занятие:** Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка.	2	
		Самостоятельная работа обучающегося: Бег на короткие дистанции, техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега, кросс «Фарт-лек».	4	
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега.	1	**Практическое занятие:** Техника прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Кроссовая подготовка.	2	
		Самостоятельная работа обучающегося: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег. Посещение спортивной секции по легкой атлетике.	4	
Раздел 3. Гимнастика			**10**	**2**
Тема 3.1 Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Строевые упражнения на месте и в движении.	1	**Практическое занятие:** Упражнения на гимнастических снарядах. Техника безопасности на занятиях гимнастики. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение по расчету на 2- 4 – 6 на месте. Движение по диагонали, противоходом, «змейкой».	2	
		Самостоятельная работа обучающегося: Техника акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений на гимнастических кольцах. Техника выполнения упражнений на гимнастическом турнике.	2	
Тема 3.2 Техника выполнения опорного прыжка через «козла», высота-105-110см. Упражнения на кольцах,	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения.	2	

гимнастическом бревне, коне с ручками.		**Самостоятельная работа** обучающегося: Техника акробатических упражнений. Техника выполнения упражнений на гимнастических кольцах. Техника выполнения упражнений на гимнастическом турнике.	2	
Тема 3.3 Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях. Техника акробатических упражнений.	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения упражнений на гимнастических снарядах: комплекс упражнений на параллельных брусьях, разновысоких брусьях, опорный прыжок, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения, перекладина. Строевые упражнения.	2	
Раздел 4. Спортивные игры (волейбол)			**16**	**2**
Тема 4.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	1	**Практическое занятие:** Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	2	
		Самостоятельная работа обучающегося: Правила игры по волейболу. Техника приема мяча двумя руками сверху.	2	
Тема 4.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	1	**Практическое занятие:** Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	2	
		Самостоятельная работа обучающегося: Техника подачи мяча верхняя прямая и нижняя боковая и прямая. Посещение спортивной секции по волейболу.	4	
Тема 4.3. Двусторонняя игра. Техника игры в волейбол.	1	**Практическое занятие:** Двусторонняя игра. Техника двухсторонней игры.	2	
		Самостоятельная работа обучающегося: Приемы, подачи и передачи мяча в волейболе. Посещение спортивной секции по волейболу.	4	
Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)			**14**	**2**
Тема 5.1. Технические приемы игры в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча.	1	**Практическое занятие:** Техника ведения и передачи мяча. Технические приемы игры.	2	
		Самостоятельная работа обучающегося: Правила игры по баскетболу. Технические приемы игры в баскетбол - ведение передачи, броски мяча в	2	

	корзину.			
Тема 5.2. Технические действия в защите и в нападение.	1	**Практическое занятие:** Комбинационные действия защиты и нападения. Техника защиты – 3:2, 2:1:2.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника защиты – 3:2, 2:1:2. Посещение спортивной секции по баскетболу.		2	
Тема 5.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра	1	**Практическое занятие:** Техника выполнения штрафных бросков. Правила двусторонней игры. Двусторонняя игра.	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: Техника выполнения штрафных бросков. Остановка, повороты, передача мяча в два шага. Посещение спортивной секции по баскетболу.		4	
Раздел 6. Легкая атлетика: Марш-бросок.			**6**	**2**
Тема 6.1. Техника и тактика бега по пересеченной местности.	1	**Практические занятия:** Техника и тактика бега по пересеченной местности. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
	2	Техника и тактика бега по пересеченной местности. Преодоление естественных и искусственных препятствий.	2	
Тема 6.2. Марш-бросок -3км - девушки, 6км - юноши.	1	**Практическое занятие:** Переменный бег. Техника бега с переменной скоростью. Контрольный норматив.	2	
Всего:			**292**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

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

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура требует наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелкового тира (в любой модификации, включая электронный) или места для стрельбы.

Технические средства обучения: музыкальный центр, видеопроектор, экран, фотоаппарат, видеокамера, инвентарь (секундомеры, волейбольные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические маты).

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основная литература:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО / Н.В. Решетников - М.: ИЦ «Академия», 2017
2. Захарова, Л.В. Физическая культура / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др.; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с.
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / И.С. Барчуков – учеб. пособие - М.,2015.

Дополнительная литература:

1. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании / А.А. Дмитриев — М., 2015.
2. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского, Т.В. Андрюхина - М.: Русское слово, 2013.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев - М., 2014.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - https://www.minsport.gov.ru/sport/physical culture/statisticheskaya-inf/

База методических рекомендаций по производственной гимнастике

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Основные показатели оценки результата**	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
Знать:		
о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Наблюдение и оценка знаний обучающихся в ходе проведения: практических и учебно-тренировочных занятий.
основы здорового образа жизни.	знание основ здорового образа жизни; демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
Уметь:		
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. - Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой. - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Наблюдение за выполнением практических заданий. Оценка результатов сдачи контрольных нормативов.