

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  
Директор колледжа  
А.В. Рогозенко  
\_\_\_\_\_ 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

специальность 36.02.02. Зоотехния

2018 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 36.02.02. Зоотехния / укрупненная группа специальностей и направлений подготовки (УГС) 36.00.00 Ветеринария и зоотехния.

Организация-разработчик: Прибрежный 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., преподаватель первой квалификационной категории  
общеобразовательных и социально-гуманитарных дисциплин.

Рассмотрено и одобрено на заседании ЦМК общеобразовательных и  
социально-гуманитарных дисциплин

Протокол № 1-1 от «20» «05» 2018 г.

Председатель ЦМК  Дьяволова А.А.

© Прибрежный аграрный колледж (филиал)

ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»

© Шин Т.Ф., 2018 г.

© Карманов Д.Н., 2018 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>              | <b>4</b>  |
| <b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>                 | <b>5</b>  |
| <b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b>           | <b>16</b> |
| <b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.</b> | <b>18</b> |

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04. Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04.Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы (программы подготовки специалистов среднего звена) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 36.02.02. Зоотехния / укрупненная группа специальностей (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 - требования 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 овладеть 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.

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

Максимальной учебной нагрузки обучающегося **320** часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - **32** часов; самостоятельной работы обучающегося - **288** часов.

## 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Вид учебной работы   | Объем часов   |
|--|---------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>   | <b>320</b>    |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>  | <b>32</b>     |
| в том числе:   |               |
| <b>практические занятия</b>  | <b>32</b>     |
| <b>контрольные работы</b>  | <b>7 сем.</b> |
| <b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>  | <b>288</b>    |
| в том числе:<br>- изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол)<br>- подготовка сообщений, докладов, выполнение презентаций, индивидуальных заданий и т.д. по легкой атлетике<br>- подготовка сообщений, докладов, выполнение презентаций, индивидуальных заданий и т.д. по волейболу<br>- 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                |
| <b>I Курс</b>  |   |             |                  |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   | <b>26</b>   | <b>2</b>         |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника бега на короткие дистанции. | 1 <b>Практическое занятие:</b><br>Ознакомление с техникой выполнения бега на короткие дистанции. Специально – беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | 2           |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.  | 6           |                  |
| Тема 2.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания гранаты.   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка.  | 4           |                  |
| Тема 1.2. Техника прыжка в длину с разбега.  | 1 <b>Практические занятия:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Техника прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Кроссовая подготовка.  | 2           |                  |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег.   | 6           |                  |
| Тема 1.3. Техника эстафетного бега. Кросс.   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.   | 6           |                  |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>  |   | <b>18</b>   | <b>2</b>         |

|  |  |           |          |
|--|--|-----------|----------|
| Тема 2.1 Строевые упражнения.<br>Ознакомление с комплексом упражнений на гимнастических снарядах. Строевые упражнения на месте и в движении.               | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: 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, противходом, «змейкой». | 6         |          |
| Тема 2.2 Ознакомление с техникой выполнения опорного прыжка через «козла», высота-105-110см. Упражнения на кольцах, гимнастическом бревне, коне с ручками. | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Ознакомление с техникой выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения.   | 6         |          |
| Тема 2.3 Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях. Техника акробатических упражнений.   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: 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.  | 6         |          |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>  |  | <b>26</b> | <b>2</b> |
| Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками   | 1 <b>Практическое занятие:</b> Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на занятиях спортивных играх.  | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося:<br>Правила игры по волейболу. Техника приема мяча двумя руками сверху.   | 6         |          |
| Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя   | 1 <b>Практическое занятие:</b> Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.  | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника подачи мяча верхняя прямая   | 6         |          |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
| руками   | и нижняя боковая и прямая.  |           |          |
| Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.                                  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча. Техника подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. Подача мяча в зоны 1, 6, 5. | 6         |          |
| Тема 3.4. Двусторонняя игра. Техника игры в волейбол.                            | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Ознакомление с техникой двусторонней игры.  | 4         |          |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>                                     |   | <b>18</b> | <b>2</b> |
| Тема 4.1. Технические приемы игры в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча. | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча.   | 6         |          |
| Тема 4.2. Технические действия в защите и в нападение.                           | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Комбинационные действия защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.   | 6         |          |
| Тема 4.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра                                     | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника выполнения штрафных бросков. Правила двусторонней игры. Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.                         | 6         |          |
| <b>II курс</b>   |   |           |          |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   | <b>24</b> | <b>2</b> |
| Тема 1.1. Техника прыжка в длину с разбега.                                      | 1 <b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Повторение техники прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Кроссовая подготовка.                               | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег.   | 6         |          |
| Тема 1.2. Техника эстафетного бега.  | 1 <b>Практическое занятие:</b> Техника эстафетного бега. Повторение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.   | 2         |          |

|   |  |           |          |
|---|--|-----------|----------|
| Кросс.  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.   | 6         |          |
| Тема 1.3. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега.                                    | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка.   | 4         |          |
| Тема 1.4. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника бега на короткие дистанции.                              | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Повторение техники выполнения бега на короткие дистанции. Специально–беговые упражнения бегуна. Повторение техники выполнения высокого и низкого стартов. Техника прыжка в длину с разбега.  | 4         |          |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>   |  | <b>18</b> | <b>2</b> |
| Тема 2.1 Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Строевые упражнения на месте и в движении.                              | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: 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, противходом, «змейкой». | 6         |          |
| Тема 2.2 Повторение техники выполнения опорного прыжка через «козла», высота-105-110см. Упражнения на кольцах, гимнастическом бревне, коне с ручками. | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Повторение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения.  | 6         |          |

|  |   |   |           |          |
|--|---|---|-----------|----------|
| Тема 2.3 Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях. Техника акробатических упражнений. | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: 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. |   | 6         |          |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>  |   |   | <b>18</b> | <b>2</b> |
| Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками                                       | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Повторение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.   |   | 6         |          |
| Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Повторение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.   |   | 6         |          |
| Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника подачи мяча. Повторение техники подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. Подача мяча в зоны 1, 6, 5.   |   | 6         |          |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>   |   |   | <b>22</b> | <b>2</b> |
| Тема 4.1. Технические приемы игры в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча.                   | 1   | <b>Практическое занятие:</b> Техника ведения и передачи мяча. Повторение техники ведения, приема и передачи мяча. | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Правила игры по баскетболу. Технические приемы игры в баскетбол - ведение передачи, броски мяча в корзину.  |   | 6         |          |
| Тема 4.2. Технические действия в защите и в нападение.   | 1   | <b>Практическое занятие:</b> Повторение комбинационных действий защиты и нападения.                               | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника защиты – 3:2, 2:1:2.  |   | 6         |          |

|  |   |  |           |          |
|--|---|--|-----------|----------|
| Тема 4.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра   |   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Повторение правильности выполнения штрафных бросков. Повторение правил двусторонней игры. Двусторонняя игра.   | 6         |          |
|  |   | <b>III курс</b>  |           |          |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |   |  | <b>22</b> | <b>2</b> |
| Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов. Техника бега на короткие дистанции. | 1 | <b>Практическое занятие:</b><br>Совершенствование техники выполнения бега на короткие дистанции. Специально– беговые упражнения бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов. Техника прыжка в длину с разбега. Техника метания гранаты. Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.   | 2         |          |
|  |   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.   | 6         |          |
| Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега.       | 1 | <b>Практическое занятие:</b> Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка.  | 2         |          |
|  |   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Бег на короткие дистанции, техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега, кросс «Фарт-лек».  | 6         |          |
| Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега.  |   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Кроссовая подготовка.  | 6         |          |
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>  |   |  | <b>18</b> | <b>2</b> |
| Тема 2.1 Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Строевые упражнения на месте и в движении. |   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: 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, противходом, «змейкой». | 6         |          |

|   |   |           |          |
|---|---|-----------|----------|
| Тема 2.2<br>Совершенствование техники выполнения опорного прыжка через «козла», высота-105-110см. Упражнения на кольцах, гимнастическом бревне, коне с ручками. | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Совершенствование техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения.      | 6         |          |
| Тема 2.3 Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях. Техника акробатических упражнений.  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: 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. | 6         |          |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>   |   | <b>22</b> | <b>2</b> |
| Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками  | 1 <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.   | 2         |          |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося:<br>Правила игры по волейболу. Техника приема мяча двумя руками сверху.  | 6         |          |
| Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками   | 1 <b>Практическое занятие:</b> Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.   | 2         |          |
|   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника подачи мяча верхняя прямая и нижняя боковая и прямая. Посещение спортивной секции по волейболу.   | 6         |          |
| Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника подачи мяча. Повторение техники подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. Подача мяча в зоны 1, 6, 5.   | 6         |          |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>  |   | <b>18</b> | <b>2</b> |

|  |  |  |           |          |
|--|--|--|-----------|----------|
| Тема 4.1. Технические приемы игры в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча.                                   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника ведения и передачи мяча. Совершенствование техники ведения, приема и передачи мяча.                                      |  | 6         |          |
| Тема 4.2. Технические действия в защите и в нападение.   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.  |  | 6         |          |
| Тема 4.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Совершенствование правильности выполнения штрафных бросков. Совершенствование правил двусторонней игры. Двусторонняя игра.       |  | 6         |          |
| <b>IV курс</b>   |  |  |           |          |
| <b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>   |  |  | <b>20</b> | <b>2</b> |
| Тема 1.1. Техника прыжка в длину с разбега.  | 1  | <b>Практическое занятие:</b> Техника прыжка в длину с разбега. Закрепление техники прыжка, разбега, отталкивания от планки, приземления. Кроссовая подготовка. | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Кроссовая подготовка. Техника метания гранаты, прыжки в длину с места и с разбега. Челночный бег.                                |  | 6         |          |
| Тема 1.2. Техника эстафетного бега. Кросс.   | 1  | <b>Практическое занятие:</b> Техника эстафетного бега. Закрепление техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки. Кроссовая подготовка.               | 2         |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника метания гранаты, прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка.   |  | 6         |          |
| Тема 1.3. Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника метания гранаты. Техника прыжка в длину с разбега. | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника бега на короткие и средние дистанции. Техника прыжка в длину с разбега. Метание гранаты-500-700гр. Кроссовая подготовка. |  | 4         |          |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
| <b>Раздел 2. Гимнастика</b>  |   | <b>16</b> | <b>2</b> |
| Тема 2.1 Строевые упражнения. Комплекс упражнений на гимнастических снарядах. Строевые упражнения на месте и в движении.                               | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: 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». | 4         |          |
| Тема 2.2 Закрепление техники выполнения опорного прыжка через «козла», высота-105-110см. Упражнения на кольцах, гимнастическом бревне, коне с ручками. | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Закрепление техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах: гимнастический «козел», перекладина, параллельные и разновысокие брусья, гимнастическое бревно, кольца гимнастические, конь с ручками, акробатические упражнения. Строевые упражнения.  | 6         |          |
| Тема 2.3 Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях. Техника акробатических упражнений.   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: 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.   | 6         |          |
| <b>Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)</b>  |   | <b>16</b> | <b>2</b> |
| Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками   | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  | 6         |          |
| Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Закрепление техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.  | 4         |          |

|  |  |            |          |
|--|--|------------|----------|
| Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча.                                  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника подачи мяча. Закрепление техники подачи мяча: прямая, нижняя прямая, нижняя боковая. Подача мяча в зоны 1, 6, 5. | 6          |          |
| <b>Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)</b>                                     |  | <b>18</b>  | <b>2</b> |
| Тема 4.1. Технические приемы игры в баскетболе. Техника ведения и передачи мяча. | 1 <b>Практическое занятие:</b> Техника ведения и передачи мяча. Закрепление техники ведения, приема и передачи мяча.   | 2          |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Правила игры по баскетболу. Технические приемы игры в баскетбол - ведение передачи, броски мяча в корзину.               | 4          |          |
| Тема 4.2. Технические действия в защите и в нападении.                           | 1 <b>Практическое занятие:</b> Закрепление комбинационных действий защиты и нападения.   | 2          |          |
|  | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Техника защиты – 3:2, 2:1:2.   | 4          |          |
| Тема 4.3. Штрафные броски. Двусторонняя игра                                     | <b>Самостоятельная работа</b> обучающегося: Закрепление правильности выполнения штрафных бросков. Закрепление правил двусторонней игры.                              | 6          |          |
| <b>Всего</b>   |  | <b>320</b> |          |

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](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

[www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://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<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)   | Основные показатели оценки<br>результата  | Формы и методы<br>контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|--|---|--|
| <b>Знать:</b>  |   |  |
| 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 занятий.  |
| основы здорового образа жизни.   | знание основ здорового образа жизни;<br>демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.  |  |
| <b>Уметь:</b>  |   |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.</li> <li>- Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.</li> <li>- Проявление активного выполнения творческих сотрудничеств в коллективных формах занятий физической культурой.</li> <li>- Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья.</li> <li>- Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.</li> </ul> | Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений.<br>Наблюдение за выполнением практических заданий. |