
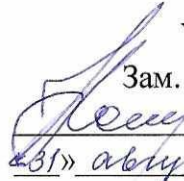


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДМИТРОВСКИЙ ТЕХНИКУМ»

---

ОДОБРЕНО  
на заседании ПЦК  
общих гуманитарных и социально-  
экономических дисциплин  
 ЛЮ.К. Агеева  
«31» августа 2021 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
 /Н. Е. Горюшкина /  
«31» августа 2021г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.04 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности *09.02.06 Системное и сетевое администрирование*, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1548 от 9 декабря 2016 года и зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года (регистрационный № 44978) с учетом запросов работодателей на дополнительные результаты освоения образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, не предусмотренных ФГОС СПО.

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Московской области «Дмитровский техникум»

## СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

## **1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.06 Сетевое и системное администрирование.

## **1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

## **1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:**

Цель учебной дисциплины освоить следующие общие компетенции и профессиональные компетенции:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); средства профилактики перенапряжения

## **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Объем образовательной нагрузки обучающегося 168 часов;

Нагрузка во взаимодействии с преподавателем 168 часов

Самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

Консультации нет

Промежуточная аттестация зачет

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной нагрузки</b>	168
<b>Самостоятельная <i>работа</i></b>	Не предусмотрена
<b>Нагрузка во взаимодействии с преподавателем</b>	168
в том числе:	
лекции, уроки	Не предусмотрено
лабораторные занятия (если предусмотрено)	Не предусмотрено
практические занятия (если предусмотрено)	168
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Не предусмотрено
Контрольная работа	Не предусмотрено
<b>Промежуточная аттестация проводится в форме <i>зачета</i></b>	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4
<b>Раздел 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>			
<p><b>Тема 1.1.</b> <b>Введение.</b> <b>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>1. <b>Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</b> Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. <b>ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.</b> Особенности организации занятий со студентами в процессе освоения содержания учебной дисциплины «Физическая культура». Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Режим в трудовой и учебной деятельности. <b>ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ:</b></p>	2	<p>ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09</p>

		<p>ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.</p>		
<p><b>Тема 1.2.</b> <b>Самоконтроль</b> <b>занимающихся</b> <b>физическими</b> <b>упражнениями и</b> <b>спортом</b></p>	2.	<p><b>Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизиологические основы учебного и производственного труда.</b></p> <p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание.</p> <p>Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.</p> <p>Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых</p>	16	<p>ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09</p>

	<p>качеств и свойств личности. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Определение исходного уровня функционального состояния организма.</p> <p>Наиболее доступные способы оценки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, одномоментная функциональная проба с приседанием, проба Штанге и проба Генчи.</p> <p>Контроль степени физической подготовленности с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу К. Купера.</p> <p>Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.</p> <p>Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организаций. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации.</p> <p>Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.</p> <p>Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Личная и социально-экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p>		
<p><b>Тема 1.3.</b> <b>Индивидуальная оздоровительная</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала:</b></p> <p>3. <b>Практическое занятие. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Здоровьесберегающие технологии: гимнастика при</b></p>	<p>6</p>	<p>ОК 08 ЛР 01</p>



<p><b>программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности</b></p>	<p><b>умственной и физической деятельности.</b>  Ознакомление с методикой составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.  <b>КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.</b> Оздоровительные ходьба и бег.  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Здоровье сберегающие технологии при работе за компьютером.  Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности  Нетрадиционные системы физических упражнений. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студента.</p>		<p>ЛР 03 ЛР 09</p>
	<p>4. <b>Практическое занятие. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.</b>  Ознакомление с основными видами массажа и самомассажа, средствами восстановления организма после физической нагрузки, основными задачами восстановительного массажа и самомассажа при физическом и умственном утомлении, основными приемами классического массажа и их разновидностями. Ознакомление с противопоказаниями к применению массажа и самомассажа. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при физическом утомлении. Ознакомление с проведением сеанса восстановительного массажа при умственном утомлении</p>	<p>10</p>	<p>ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09</p>

		Выполнение простейших приемов самомассажа и релаксации. Составление плана проведения сеанса восстановительного самомассажа при физическом и умственном утомлении		
	5.	<p><b>Практическое занятие. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.</b></p> <p>Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся. Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p>Тестирование состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования.</p> <p>Разработка перспективного плана самостоятельных занятий на весь период обучения, составление комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультминутки, физкультпаузы, подготовка дневника самоконтроля (самонаблюдения) с последующим ведением и анализом полученных данных. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем. Составление и проведение комплекса утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности</p>	20	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
<b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Тема 2.1. Гимнастика</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	1.	<p><b>Практическое занятие. Техники общеразвивающих упражнений.</b></p> <p>Техники общеразвивающих упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики</p>	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	2.	<b>Практическое занятие. Обучение упражнений на брусках</b>	4	

		Выполнение комплекса упражнений с отягощением, выполняемые в режиме. (разновысотные брусья - девушки, параллельные брусья – юноши). Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.		
	3.	<b>Практическое занятие. Тренировка в равновесии, висах и упорах.</b> Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине – юноши. Висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися – юноши. Смешанные висы, подтягивание из вися лежа – девушки. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях – юноши; подтягивание из вися лежа, на нижней перекладине – девушки.	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	4.	<b>Практическое занятие. Тренировка в выполнении упражнений на брусьях.</b> Подъем в упор силой; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	5.	<b>Практическое занятие. Атлетическая гимнастика.</b> Выполнение индивидуально подобранных комплексов упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
<b>Тема 2.2. Гиревой спорт</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			
	6.	<b>Практическое занятие. Правила гиревого спорта. Судейство в гиревом спорте.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по гиревому спорту. Общая физическая подготовка (ОФП): на верхний плечевой пояс. Ознакомление со свойствами тяжелых предметов, формирование навыков правильного положения туловища в статических позах как в начале, так и в конце выполнения подъема этих предметов, а также свободному дыханию без задержек и натуживания. Выполнение подготовительных упражнений для освоения обращения с тяжестями и облегченными способами поднимания гирь Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	7.	<b>Практическое занятие. Обучение техники рывка гири одной рукой.</b>	4	

		Старт; замах; тяга; подрыв; фиксация. Показ техники упражнения в целом и отдельные элементы упражнения. Ознакомление с техникой выполнения упражнения рывка гири одной рукой. ОРУ гимнастические упражнения без предметов, с предметами (скакалки, гантели, палки, набивные мячи). Выполнение подъема гирь – соревновательное время 10 минут.		
	8.	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники рывка гири одной рукой.</b> Выполнение упражнения для совершенствования специальной гибкости гиревика; для повышения физической выносливости гиревика. Ознакомление с правилами соревнований по гиревому спорту. Выполнение упражнений «рывок с одной гирей».	4	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
<b>Тема 2.3 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			ОК 08
	9.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Правила настольного тенниса. Судейство в настольном теннисе. Тактические действия.</b> Ознакомление с правилами настольного тенниса, с общими требованиями безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ознакомление с основными правилами проведения игры, характеристика техники и тактики игры, тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Хват ракетки: азиатский, европейский.	34	ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	10.	<b>Практическое занятие. Настольный теннис. Стойка игрока. Способы держания ракетки. Передвижения.</b> Техника подачи мяча: маятник, челнок, веер, бумеранг. Техника передвижения у стола: старт из исходного положения, передвижение к мячу; работа ног при выполнении удара, выход из удара, занятие новой позиции. Тактические действия: игра в нападении, игра в защите. Двусторонняя игра.	24	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
<b>Тема 2.4. Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			ОК 08
	11.	<b>Практическое занятие: Правила игры. Судейство. Судейская жестикуляция.</b> Волейбол. Ознакомление с терминологией спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности игры. Выполнение игровых упражнений.	4	ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	12.	<b>Практическое занятие: Стойки, остановки, передвижения. Техника приема и передачи мяча.</b> Исходное положение (стойки), перемещения. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из	2	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09

	<p>освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача сверху, снизу 2-мя руками из игровых стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Приём мяча снизу двумя руками, приём мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, приём мяча одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения. Нападающий удар. Тактика защиты.</p> <p>Выполнение упражнений. Передачи мяча: сверху и снизу в сочетании с перемещениями в различных направлениях Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча над собой двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</p>		
13.	<p><b>Практическое занятие: Совершенствование техники изученных приемов в движении.</b> Выполнение игровых упражнений 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Игра по упрощенным правилам Совершенствование в технике перемещений и владении мячом.</p> <p>Выполнение упражнений по технике приема и передачи мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом. Передача мяча через сетку в парах (чередование верхней и нижней передачи мяча). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</p>	2	<p>ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09</p>
14	<p><b>Практическое занятие: Обучение техники верхней прямой подачи, прием подачи.</b> Совершенствование техники ранее изученных подач (боковой, нижней) и приема подач. Варианты подач мяча. Игровые упражнения с набивными мячами. Передача мяча снизу двумя руками на высоту 1,5 – 2 м: 12 передач - юноши; 10 передач девушки - текущий контроль. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)</p>	2	<p>ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09</p>
15	<p><b>Практическое занятие: Совершенствование техники верхней прямой подачи. Тактика игры.</b></p>	2	<p>ОК 08 ЛР 01</p>

		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двухсторонние игры длительностью от 20 сек. до 12 мин., а также на счет. Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)		ЛР 03 ЛР 09
	16	<b>Практическое занятие: Совершенствование организаторских умений.</b> Организация и проведение игры, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия. Верхняя подача мяча.	2	
<b>Тема 2.5. Спортивные игры. Ручной мяч. Футбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>			ОК 08
	17	<b>Практическое занятие. Совершенствование тактики игры.</b> Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	2	ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	18	<b>Практическое занятие. Ручной мяч, футбол. Техника игры вратаря.</b> Ловля мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря. Ловля мяча на выходе. Ручной мяч: передача мяча в тройках, передача и ловля мяча с откосом от площадки, бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, скрестное перемещение, подстраховка защитника, нападение, контратака. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе)	2	ОК 08 ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
<b>Тема 2.6. Спортивные игры. Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>		2	ОК 08
	19	<b>Практическое занятие. Баскетбол. Правила. Судейство. Передвижения.</b> Ознакомление с общими требованиями безопасности при проведении занятий по баскетболу. Техника безопасности игры. Техника подачи мяча. Техника передвижения. Двусторонняя игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)		ЛР 01 ЛР 03 ЛР 09
	20	<b>Практическое занятие. Баскетбол. Тактические действия.</b> Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защита — перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.	2	
	21	<b>Практическое занятие. Совершенствование техники баскетбола.</b>	2	

	Правила игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	
<b>Промежуточная аттестация дифференцированный зачет</b>		
<b>Итого:</b>		<b>168</b>
<b>Самостоятельная работа:</b>		<b>не предусмотрена</b>
<b>Всего:</b>		<b>168</b>

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Организация образовательного процесса**

3.3.1. Освоению учебной дисциплины «Физическая культура» должно предшествовать изучение следующих общеобразовательных дисциплин: анатомия, биология, физика.

3.3.2. Образовательное учреждение обеспечивает проведение занятий по физической культуре с учетом особенностей их психофизического развития, их индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

3.3.. Цель «Физической культуры» в образовательном учреждении – максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

#### **3.2. Образовательные технологии**

Технологии обучения выбираются таким образом, чтобы учитывать индивидуальные коммуникационные и учебные способности обучающихся и способствовать их социальной и профессиональной адаптации. В образовательном процессе используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе.

В качестве образовательных технологий, используемых при реализации различных видов учебной работы и дающих наиболее эффективные результаты освоения данной дисциплины, применяются:

- Технология обучения в малых группах - предполагает организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, служит прекрасной подготовкой к проектной деятельности обучающихся.
- Игровая технология - способствует развитию познавательных интересов, активизации деятельности учащихся, установлению коммуникативных связей.
- Технология проблемного обучения. Особенность проблемных методов состоит в том, что методы основаны на создании проблемных ситуаций, активной познавательной деятельности обучающихся, состоящих в поиске и решении сложных вопросов, требующих актуализации знаний, анализа.
- Учебно-методический материал по дисциплине, включающий в себя методические указания для студентов, предоставляется студенту с ограниченными возможностями в печатном и электронном виде. При этом информация подается в формах, адаптированных для обучающихся с конкретными ограничениями их здоровья:

#### **3.3. Кадровое обеспечение образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»**

Для работы в группах с обучающимися назначаются преподаватели прошедшие специальную подготовку, которая предполагает специальную подготовку посредством прохождения курсов повышения квалификации или дополнительного специального образования не реже 1 раза в год и (или) стажировок в образовательных учреждениях дополнительного профессионального образования, в специальных организациях в соответствии с законодательством Российской Федерации. Педагогические работники имеют право на свободу выбора и использование методик обучения и воспитания, обеспечивающих высокое качество образования.



3.4. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

<p>ОГСЭ.04 Физическая культура</p>	<p>Спортивный комплекс: Спортивный зал</p>	<p>Спортивный зал: – стенка гимнастическая – гимнастические скамейки – гимнастические снаряды (конь для прыжков) – тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – маты гимнастические – канат – канат для перетягивания – беговая дорожка – ковер борцовский или татами – скакалки – палки гимнастические – мячи набивные – гантели (разные) – секундомер – инвентарь для игры в баскетбол – мячи баскетбольные – инвентарь для игры в волейбол – волейбольные мячи – ворота для мини- футбола – мячи для мини- футбола – столы для настольного тенниса – инвентарь для настольного тенниса</p>	
	<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий</p>	<p>Спортивный стадион: - полоса препятствий - хоккейная коробка - яма для прыжков в длину</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- турники</li> <li>- тренажеры</li> <li>- беговые дорожки</li> </ul>	
	Стрелковый тир	<p>Электронный стрелковый тир, кабинет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- демонстрационное оборудование - проектор и компьютер</li> <li>- электронный тир</li> <li>- игровое оборудование</li> <li>- демонстрационные наглядные пособия</li> </ul>	Интерактивный стрелковый тренажер Конструктор стрелковых упражнений
		<p>Пневматический стрелковый тир, кабинет</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели</li> <li>- учебное оружие</li> <li>- мишени и пулеулавливатели</li> <li>- стеллажи для хранения оружия</li> <li>- аптечка универсальная</li> </ul>	
	Библиотека, читальный зал .	<p>Аудитория :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели;</li> <li>-компьютерная техника с подключением к сети «Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.</li> </ul>	Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security
	Помещения для самостоятельной работы и курсового проектирования . ,	<p>Кабинет :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели;</li> <li>-компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду.</li> </ul>	Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security. Информационно-справочная система «Консультант – плюс»
		<p>Аудитория :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- комплекты учебной мебели;</li> <li>- компьютерная техника с подключением к сети</li> </ul>	Microsoft Windows , Microsoft Office, Google Chrome , Kaspersky Endpoint Security

		«Интернет», доступом в электронную информационно-образовательную среду и электронно-библиотечную систему.	
--	--	---	--

### 3.5. Информационное обеспечение реализации программы

#### 3.5.1. Печатные издания

1. Решетников Н. В., Физическая культура, «Академия», 2015 г.
2. Бишаева А. А., Физическая культура, «Академия», 2015 г.

#### 3.5.2. Интернет-источники

1. <https://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
2. Спортивные новости – Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru>
3. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
4. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
5. [www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации)

#### 3.5.3 Дополнительные источники:

1. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб.пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018 — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — Режим доступа : [www.biblioonline.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D](http://www.biblioonline.ru/book/BAED3ED4-6377-473D-A2F5-227BF5D2DE1D).
2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учеб.пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 285 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-08305-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4F3C7034-BB79-449D-9C7C618F313A2BF8](http://www.biblio-online.ru/book/4F3C7034-BB79-449D-9C7C618F313A2BF8).
3. Погадаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев. - М.:Дрофа, 2015.-316с.
4. Полиевский, С.А., Физкультура и профессия / С.А. Полиевский, И.Д. Старцева- М - Дрофа, 2016.-272с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних профессиональных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л.Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М., 2017.
6. Ильинич В.И. Физическая культура студента/ В.И. Ильинич - М.: Высшая школа 2017. - 385с

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляются

преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований. При оценке успеваемости принимается во внимание степень освоения теоретических знаний и результаты выполнения контрольных упражнений и нормативов, предусмотренных программой. К выполнению контрольных упражнений и нормативов допускаются студенты, регулярно посещающие занятия и получившие необходимую подготовку.

Оценка успеваемости студентов, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех упражнений, которые им противопоказаны.

Промежуточный и итоговый контроль знаний и умений проводится в форме зачёта. Для студентов основной группы здоровья по результатам контрольных нормативов. Для студентов подготовительной группы здоровья по результатам контрольных нормативов с учётом диагноза, состояния здоровья и рекомендаций врача. Для студентов специальной группы здоровья и освобождённых от практических занятий по результатам промежуточных и итогового тестирования.

<b>Результаты обучения</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</li> <li>Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности</li> <li>Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)</li> </ul>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных</p>	<p>Примеры форм и методов контроля и оценки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме;</li> <li>Тестирование.</li> <li>Контрольная работа.</li> <li>Самостоятельная работа.</li> <li>Защита реферата.</li> <li>Семинар</li> <li>Защита курсовой работы (проекта)</li> <li>Выполнение проекта;</li> <li>Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента)</li> <li>Оценка выполнения практического задания(работы)</li> <li>Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией...</li> <li>Решение ситуационной задачи.</li> </ul>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>Основы здорового образа жизни;</li> <li>Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Средства профилактики перенапряжения</li> </ul>	<p>программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	
--	---	--