

Программа учебной дисциплины **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** разработана в соответствии с требованиями:

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 07мая 2014 г. № 474).;

- Приказ Минобрнауки России от 14 июня 2013 г. № 464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования» (с изменениями);

- Приказ Минобрнауки России от 16 августа 2013 г. № 968 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего профессионального образования»;

- Приказ Минобрнауки России № 885, Минпросвещения России № 390 от 5 августа 2020 г. «О практической подготовке обучающихся» (вместе с «Положением о практической подготовке обучающихся»;

Организация-разработчик: ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж»

Разработчик: Гуляева Л.И. преподаватель Архангельский педколледж

Рассмотрено на ПЦК учебных дисциплин и профессиональных модулей в области физической культуры и дополнительного образования

Протокол № ____ от «__» ____ 2022г.

Председатель ПЦК _____ / О.В. Алиева

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5 18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

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

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.05 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж» по специальности СПО 43.02.10 Туризм.

Особое значение учебная дисциплина Физическая культура имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 6.

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.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2. ОК 3. ОК 6.	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; -основы здорового образа жизни;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы учебной дисциплины	340
в т.ч. в форме практической подготовки	170
в т. ч.:	
практические занятия	168
Самостоятельная работа	170
- Подготовка рефератов	20
- презентаций	8
- ведение дневника двигательной активности и самоконтроля, выполнение комплексупражнений	142
Промежуточная аттестация в форме зачёта и дифференцированного зачёта	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
1 курс		68/68	
РАЗДЕЛ 1. Методико-практический		16	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социо-культурное развитие личности	Содержание учебного материала	-	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду.		
	2. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.		
	3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	4. Основные факторы и виды здоровья. Оценка состояния здоровья, самооценка собственного здоровья.		
	Практические занятия	8	
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений		
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	3. Организация занятий различной направленности.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	
Контрольные работы (не предусмотрены)	-		
Самостоятельная работа обучающихся	8		
Подготовить презентацию на тему «Здоровый образ жизни»	2		

	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений	6	
РАЗДЕЛ 2. Практический		24	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 2.1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала		
	1.	.	
	2.	Техника бега на короткие дистанции. Специально беговые упражнения легкоатлета. Техника бега по выражу, эстафетный бег.	
	3.	Техника высокого, низкого старта. Стартовый разгон, Финиширование.	
	4.	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, полёт, приземление. Тройной прыжок с места.	
	Практические занятия		
3	Техника безопасности при занятии лёгкой атлетикой. Овладение и закрепление техники бега на короткие дистанции (высокий и низкие старт, стартовый разгон, финиширование).	4	

³ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	4	Техника выполнения прыжка в длину с разбега			
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-		
Тема 2.1.1. Метание гранаты. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 6	
	1.	Метание малого мяча, гранаты.			
	2.	Бег. Техника бега на средние и длинные дистанции			
	Практические занятия				8
	5	Техника разминки метателя. Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега.			
	6	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Техника бега по дистанции (беговой цикл)			
	7	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)			
	8	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив			
	Контрольные работы (не предусмотрены)				-
	Самостоятельная работа обучающихся				12
	Подготовить презентацию на тему «Кроссовая подготовка спортсмена», Подготовка реферата на тему «Прыжок в длину с разбега»				2 2
	Выполнение комплексов упражнений на выносливость Выполнение комплексов упражнений для восстановления после нагрузок Выполнение комплекса упражнений для рук Бег на дистанцию до 2 км				8

Профессионально-прикладная физическая подготовка.		8	ОК 2, ОК 3, ОК 6	
Тема 2.2 Гимнастика Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала			
	1.	Общеразвивающие упражнения: без предметов, с использованием: гимнастических палок, тренажёров, скакалок, набивных мячей, скамеек, гимнастической стенки.		
	2.	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки. Упражнения в равновесии, прыжки в глубину, через препятствия, лазание.		
	Практические занятия			4
	12	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.		
	13	Комплекс упражнений на осанку		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-
	Самостоятельная работа обучающихся			4
	Выполнение комплекса упражнений для развитие гибкости		2	
Подготовить реферат на тему «Развитие гибкости»		2		
Спортивные игры		12	ОК 2, ОК 3, ОК 6	
Тема 2.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала			
	1.	Техника нападения. Перемещения: ходьба, прыжки, остановки, повороты.		
	2.	Техника владения мячом: ловля двумя руками. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола на месте, в движении. ведение мяча правой и левой рукой. Ведение с изменением высоты отскока на месте, в движении, с изменением направления движения.		
	3.	Действия защитника против игрока без мяча (выбор позиции, опека игрока без мяча). Действия защитника против игрока с мячом.		
	4.	Учебная игра 4х4. Правила игры в баскетбол.		
	Практические занятия			6
	14	Техника безопасности. Правила игры. Техника приёма и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	15	Техника отбора мяча у соперника. Игра на одно кольцо.		
	16	Техника выполнения штрафного броска. Двухсторонняя игра в баскетбол. Контроль		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
Самостоятельная работа обучающихся		6		
Подготовить реферат на тему «Прыжковая подготовка баскетболиста»		2		
Выполнение упражнений на руки				
Выполнение прыжковых упражнений		4		

	Промежуточная аттестация в виде зачёта			
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		16	
	1.	Строевые приёмы с лыжами и на лыжах. Одновременный ход: бесшажный, одношажный.		
	2.	Первая помощь при травмах и обморожениях.		
	3.	Попеременный 2-х шажный ход. Переходы с хода на ход.		
	4.	Подъёмы: полуёлочкой, ёлочкой, скользющим шагом. Спуски: в основной, средней и низкой стойке.		
	5.	Торможение: плугом, упором. Поворот: плугом, переступанием, на параллельных лыжах.		
	Практические занятия		8	
17	Техника выполнения попеременных классических ходов на лыжах.			

	18	Техника выполнения одновременных классических ходов на лыжах.		
	19	Техника выполнения спусков и подъемов на лыжах.		
	20	Техника выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника.		
	21	Прохождение дистанции на лыжах 2 км девушки, 3 км юноши		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Подготовка презентации на тему «Виды лыжных ходов»		2	
	Подготовка реферата на тему «Лыжные гонки»		2	
	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах		4	
Спортивные игры.			32	
Тема 2.3. Волейбол.	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1.	Техника игры в нападении. Перемещения. Стойки. Передача мяча: снизу и сверху.		
	2.	Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя боковая.		
	Практические занятия		16	
	22, 23	Правила игры. Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу. Обучение стойки игрока.		
	24	Техника подачи мяча сверху и снизу.		
	25	Двухсторонняя игра волейбол.		
	26	Игра в парах. Двухсторонняя игра волейбол		
	27	Нападающий удар. Освоение техники		
	28	Подача мяча сверху и снизу. Контроль. Двухсторонняя игра волейбол		
	29	Игра в волейбол по правилам		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		16	
	Подготовка реферата на тему «Подготовка волейболиста»		2	
	Выполнение прыжковых упражнений		2	
Выполнение упражнений для ног		4		
Выполнение упражнений для рук и кистей		4		
Выполнение комплекса упражнений на растяжку		4		
Тема 2.1.	Содержание учебного материала		14	

Лёгкая атлетика	1.	Совершенствование техники прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов разбега.		
	2.	Техника метания гранаты. Бег на короткие дистанции.		
	Практические занятия		6	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	30	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение контрольного норматива: 500 метров - девушки, 1000 метров - юноши		
	31	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов разбега.		
	32	Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега		
	33	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Подготовить реферат на тему "Бег на короткие дистанции, особенности подготовки"		2	
	Бег на дистанцию до 3 км		2	
	Выполнение упражнений для ног		2	
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления		2	
	Промежуточная аттестация в форме: зачёта			2
Всего:			68/68	

2 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ⁴ , формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
2 КУРС		50/50	
Раздел 2. Практический		24	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 2.1. Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		
	1. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности.		
	2. Бег. Техника бега на короткие дистанции. Техника высокого и низкого старта.		
	Практические занятия	12	
	1 Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции		
	2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		
	3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		
	4 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	5. Техника выполнения метания гранаты с места и короткого разбега		
	6. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров.). Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров.)		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	8	
	Выполнение комплекса упражнений для ног	2	
	Выполнение упражнений на выносливость	2	
	Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок	4	
Подготовить реферат на тему "Подготовка к бегу на длинные дистанции в легкой атлетике"			
Выполнение упражнений на выносливость			

Профессионально-прикладная физическая подготовка.		12	ОК 2,ОК 3, ОК 6	
Тема 2.2 Гимнастика ППФП.	Содержание учебного материала			
	1.	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки. Упражнения в равновесии, прыжки в глубину, через препятствия, лазание.		
	2.	Общеразвивающие упражнения: без предметов, с использованием: гимнастических палок, тренажёров, скакалок, набивных мячей, скамеек, гимнастической стенки		
	Практические занятия			6
	10	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для оздоровительной гимнастики.		
	11	Комплекс упражнений на осанку		
	12	Выполнение комплекса упражнений оздоровительной гимнастики. Контроль		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			-
	Самостоятельная работа обучающихся			6
	Выполнение комплекса упражнений на растяжку			2
	Выполнение упражнений на осанку			4
	Спортивные игры			8
Тема 2.3.	Содержание учебного материала			
	1.	Групповые действия. Взаимодействия 2-х игроков: «Передай и выходи», «Заслон», «упражнение 2х1. Взаимодействие 3 игроков: «Тройка», «Треугольник», «Малая восьмёрка».		

Баскетбол.	Практические занятия		4	
	13	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.		
	14	Штрафной бросок. Контроль. Двухсторонняя игра.		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовить реферат на тему "Баскетбол. Олимпийский вид спорта"		2	
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузок		2	
Промежуточная аттестация в виде зачёта				
Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		10	
	1.	Попеременно двушажный ход, одновременно одношажный ход.		
	2.	Техники выполнения спусков и подъемов. Техники выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника		
	Практические занятия		5	
	17	Закрепление техники попеременно двушажного хода на лыжах.		
	18	Закрепление техники одновременно одношажного хода на лыжах.		
	19	Закрепление техники выполнения спусков и подъемов на лыжах.		
	20	Закрепление техники выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника.		
	21	Прохождение дистанции на лыжах 2 км девушки, 3 км юноши. Контроль		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		5	
	Подготовить реферат на тему «Особенности лыжной подготовки»		2	
	Комплекс упражнений для восстановления после нагрузок		1	
	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах		2	
Спортивные игры			34	
Тема 2.3. Волейбол.	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1.	Приём и передача мяча. Техника подач.		
	2.	Нападающий удар: прямой.		
	Практические занятия		16	
	22	Правила игры. Техника приема и передачи мяча. Стойка волейболиста.		
	23	Игра в двойках.		
	24	Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.		
25	Техника нападающего удара с различных зон.			

26	Техника нападающего удара с различных зон. Тактические действия игры в волейбол		
----	---	--	--

	27	Нападающий удар. Техника выполнения.	
	28	Нападающий удар. Игра в волейбол.	
	29	Двухсторонняя игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам.	
	30	Двухсторонняя игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам. Контроль	
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-
	Самостоятельная работа обучающихся		18
	Подготовить реферат на тему «Техника подачи мяча сверху и снизу»		2
	Выполнение комплекса упражнений для рук		4
	Выполнение комплекса упражнений для ног		4
	Выполнение комплекса упражнений на растяжку		4
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузки		4
Тема 2.1 Лёгкая атлетика	Содержание учебного материала		10
	1.	Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	
	2.	Техника прыжка с места в длину. Техника метания гранаты.	
	Практические занятия		5
	31	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	
	32	Техника прыжка с места в длину	
	33	Целостное выполнение техники прыжка в длину , контрольный норматив	
	34	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив	
	Контрольные работы (не предусмотрено)		
	Самостоятельная работа обучающихся		5
	Выполнение комплекса прыжковых упражнений		2
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузок		3
	Промежуточная аттестация в форме зачета		
Всего:			50/50

3 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	
3 КУРС		52/52	
РАЗДЕЛ 2. Практический			
Тема 2.1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	20	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1. Бег на короткие и средние дистанции. Бег по пересеченной местности		
	2. Техника эстафетного бега. Бег на длинные дистанции		
	Практические занятия	10	
	1. Техника безопасности. Бег на 100,200,400 метров. Бег на средние дистанции.		
	2. Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров)		
	3. Бег по пересеченной местности (1000 метров юноши, 500 метров девушки). Контроль		
	4. Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров)		
	5. Техника эстафетного бега (4x100, 4x400)		
	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
	Самостоятельная работа обучающихся	10	
	Подготовить презентацию на тему «Бег на средние дистанции. Особенности подготовки»	2	
	Выполнение комплекса упражнений для ног	2	
Выполнение упражнений на выносливость	2		
Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок	4		
Спортивные игры.			12
Тема 2.3.	Содержание учебного материала		
Футбол.	1. Техника выполнения передачи		

	короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.		
2.	Техника выполнения пенальти. Техника игры в футбол.		
3	Правила игры.		
Практические занятия		6	
6	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.		

	7	Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол		
	8	Игра в футбол по правилам.		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Выполнение упражнений для рук		2	
	Выполнение упражнений на выносливость		2	
	Выполнение упражнений для восстановления после нагрузок		2	
Профессионально-прикладная физическая подготовка.			22	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала			
	1.	Прикладные упражнения: ходьба, бег, прыжки. Упражнения в равновесии, прыжки в глубину, через препятствия, лазание.		
	2.	Комплексы упражнений на осанку. Комплексы упражнений ППФП.		
	3.	Комплексы упражнений на гибкость – на основе включения специальных упражнегний и их сочетание.		
	Практические занятия		10	
	9	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.		
	10	Комплекс упражнений на осанку. Комплекс упражнений ППФП.		
	11	Выполнение комплекса упражнений оздоровительной гимнастики. Контроль		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
Выполнение комплекса упражнений на растяжку		6		
Выполнение упражнений на осанку		6		
Спортивные игры			20	
Тема 2.3. Баскетбол.	Содержание учебного материала			
	1.	Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции.		
	2.	Групповые действия. Взаимодействия 2-х игроков: «Передай и выходи», «Заслон», «упражнение 2х1. Взаимодействие 3 игроков: «Тройка», «Треугольник», «Малая восьмёрка».		
	Практические занятия		10	
	12 13	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.		

14	Штрафной бросок. Контроль. Двухсторонняя игра.		
15	Игра в баскетбол по правилам		
Контрольные работы (не предусмотрены)			
Самостоятельная работа обучающихся		10	
	Подготовить реферат на тему «Баскетбол. Олимпийский вид спорта»	3	
	Выполнение комплекса упражнений для ног	3	
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузок	4	
	Промежуточная аттестация в виде зачёта	2	

Тема 2.4. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		12	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1.	Техника попеременно двушажного хода и одновременно одношажного хода на лыжах		
	2.	Спуски и подъемы. Техники поворотов, разворотов, остановка лыжника		
	Практические занятия		6	
	17	Закрепление техники попеременно двушажного хода на лыжах.		
	18	Закрепление техники одновременно одношажного хода на лыжах.		
	19	Закрепление техники выполнения спусков и подъемов на лыжах.		
	20	Закрепление техники выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника.		
	21	Прохождение дистанции на лыжах 2 км девушки, 3 км юноши. Контроль		
	Контрольные работы (не предусмотрено)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Подготовить реферат на тему «Особенности лыжной подготовки»		2		
Прохождение дистанции до 3 км на лыжах		4		
Спортивные игры			16	
Тема 2.3. Волейбол.	Содержание учебного материала			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	1.	Специальная физическая подготовка.		
	2.	Техника игры в нападении. Перемещения. Стойки. Передачи, Подачи.		
	3.	Упражнения с предметами и без предметов.		
	Практические занятия		8	
	22	Техника всех видов подач, отработка приема мяча снизу и сверху.		
	23	Нападающий удар. Игра в волейбол.		
	24	Двухсторонняя игра в волейбол. Игра в волейбол по правилам. Контроль		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Выполнение комплекса упражнений для рук		2	
Выполнение комплекса упражнений для ног		3		
Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузки		3		
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта			2	
Всего:			52/52	

**3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предусмотрено: спортивный зал, гимнастический зал, кроссовая трасса, открытая площадка широкого профиля, лыжная трасса.

Оборудование спортивного зала для занятий физической культурой:

- гимнастическая: перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, бревно), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16кг, секундомер и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры, мячи для мини-футбола и др.

Открытая площадка широкого профиля: турник уличный, брусья уличные и другие тренажёры на различные группы мышц, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, конусы, стартовые флажки или флажки красные и белые, палочки эстафетные, нагрудные номера, манишки.

Технические средства обучения: доступ в Интернет, экранно-звуковое оборудование

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд ГБПОУ АО «Архангельский педагогический колледж» имеет печатные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

3.2.1. Для обучающихся

Основные источники:

1. «Физическая культура». Учебник для НПО и СПО. А.А. Бишаева, Издательский центр «Академия», 2020.

Дополнительные источники:

Д.1. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва: Издательство Юрайт, 2019. - 424 с

Справочная:

С.1. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019.

С.2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017.

3.2.2. Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017

4. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018.

5. Бишаева, А.А. Физическая культура (для бакалавров) / А.А. Бишаева, В.В.Малков. - М.: КноРус, 2018.

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).

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p><i>Знания:</i> Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для жизни, активного отдыха и досуга. Использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; Самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;</p>	<p>Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний</p>	<p>практические занятия; индивидуальные задания; выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.</p>

<p><i>Умения:</i> Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>Владение физическими упражнениями разной функциональной</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх;</p> <p>Владеет техниками выполнения двигательных действий;</p> <p>Выполняет тактико-технические действия в игре;</p> <p>Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>
--	--	---

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

--	--	--

--	--	--