

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение Архангельской области
Архангельский педагогический колледж»
(ГБПОУ АО «Архангельский педколледж»)

РАССМОТРЕНО И
ОДОБРЕНО
на заседании ПЦК общих
гуманитарных и социально-
экономических дисциплин
Протокол № 9
от «17» мая 2021 г.
Председатель ПЦК:
А.С. Пуртова, к.ф.н.

РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению экспертным
советом Архангельского
педколледжа
Протокол № 6
от «24» мая 2021 г.
Председатель экспертного
совета: *Н.Ю. Ульянова*

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Архангельского
педколледжа
Л.А. Перова
«15» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 43.02.10 Туризм

Архангельск 2021

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.Объём учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объём 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		Объём 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 стьарт, стартовый разгон, финиширование).	4	

³ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

Тема 2.1.1. Метание гранаты.Бег на длинные дистанции	4	Техника выполнения прыжка в длину с разбега		ОК 2,ОК 3, ОК 6
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Содержание учебного материала			
	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»,		2	
	Подготовка реферата на тему «Прыжок в длину с разбега»		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, скольльзящим 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	ОК 2,ОК 3, ОК 6
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 душажный ход, одновременно одношажный ход.		
	2.	Техники выполнения спусков и подъемов. Техники выполнения поворотов, разворотов, остановка лыжника		
	Практические занятия		5	
	17	Закрепление техники попеременно душажного 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			2
	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			ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 2.1. Легкая атлетика Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала	20	
	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. Футбол.	Содержание учебного материала		
	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	ОК 2,ОК 3, ОК 6
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.	8		
	Практические занятия				
	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
<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;	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	практические занятия; индивидуальные задания; выполнение контрольных тестов и зачётных нормативов.

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

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).		
--	--	--

--	--	--

--	--	--