

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АЛЕКСАНДРОВСК-САХАЛИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ (ФИЛИАЛ)



УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
Л.С.Салтынская
«20» июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(базовая подготовка)

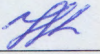
Специальность 35.02.09 Ихтиология и рыбоводство
Квалификация – техник-рыбовод

Александровск-Сахалинский
2018

Рабочая программа **ОГСЭ.04. Физическая культура** программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования **35.02.09 Ихтиология и рыбоводство**, утверждённого приказом Министерства образования и науки 07 мая 2014 г. № 458.

Разработчик: Долбнева Т.В. преподаватель колледжа

Рабочая программа рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин
Протокол № 10 от 14.06.2018 г.

Председатель  Н.Б.Магденко

Рабочая программа рекомендована научно-методическим советом колледжа для утверждения
Протокол № 4 от 15.06.2018 г.

Содержание

1. Паспорт рабочей программы.....	4
1.1. Область применения рабочей программы	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и результаты освоения дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины	4
2. Структура и содержание рабочей программы.....	5
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура	6
3. Условия реализации рабочей программы	22
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	22
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	22
4. Контроль и оценка результатов освоения ОГСЭ.04. Физическая культура	23

1. Паспорт рабочей программы

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины **ОГСЭ.04. Физическая культура** является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО по специальности **35.02.09. Ихтиология и рыбоводство** (базовая подготовка).

Рабочая программа дисциплины может быть использована для разработки программ в дополнительном профессиональном образовании (в программах повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности **35.02.09. Ихтиология и рыбоводство**

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин (ОГСЭ.04. Физическая культура).

1.3. Цели и результаты освоения дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения **ОГСЭ.04. Физическая культура** обучающийся должен обладать **общими компетенциям**, включающими в себя способность:

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.

В результате освоения **ОГСЭ.04. Физическая культура** обучающийся должен

Уметь:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Знать:

3.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

3.2. Основы здорового образа жизни.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 300 часов, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 150 часов;
- теоретическое обучение – 0 часов;
- практические занятия – 150 часов;
- самостоятельная работа обучающегося – 122 часа;
- консультации – 28 часов.

2. Структура и содержание рабочей программы

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	300
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	150
в том числе:	
теоретические занятия	
лабораторные работы	
практические занятия	150
контрольные работы	
курсовая работа (проект)	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
в том числе:	
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	
самотестирование	
самоподготовка	80
индивидуальные творческие задания	42
проекты	
доклады/ реферат	
Консультации	28
Итоговая аттестация в форме:	
3 семестр – зачет	
4 семестр – зачет	
5 семестр – зачет	
6 семестр – зачет	
7 семестр – дифференцированный зачет	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов	Уровень освоения
Раздел 1. Легкая атлетика		26	
Тема 1.1. Специальные упражнения бегуна. Бег 100 метров, низкий старт	Содержание учебного материала	4	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 1 Бег 100 метров. Низкий старт		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать и описать упражнения на развития быстроты	2	
Тема 1.2. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Бег 500, 1000 метров	Содержание учебного материала	5	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 2 Прыжок в длину «согнув ноги», бег 500, 1000 метров		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать прыжковые упражнения	2	
Тема 1.3. Эстафетный бег 4*100 метров. Метание гранаты на дальность	Содержание учебного материала	5	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 3 Эстафетный бег. Метание гранаты		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – техника выполнения метания гранаты – раскрыть основные ошибки	3	
Тема 1.4. Специальные упражнения бегуна. Бег 1000 метров	Содержание учебного материала	2	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 4 Бег 1000 метров		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
Тема 1.5. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в высоту с	Содержание учебного материала	5	2
		–	
	Лабораторные работы	–	

разбега способом «перешагивание»	Практические занятия		2	
	№ 5	Прыжок в высоту с разбега		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на развития прыгучести		2	
	Консультации		1	
Тема 1.6. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Содержание учебного материала		5	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		–	
	№ 6	Прыжок в высоту «перешагивание»	2	
	Контрольные работы			
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать комплекс прыжковых упражнений		3	
Раздел 2. Настольный теннис			11	
Тема 2.1. Выбор ракетки и способы ее держания. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Игры, упражнения	Содержание учебного материала		5	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 7	Перемещения. Подача. Технический прием «толчок»		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – раскрыть классификацию и дать характеристику перемещениям во время игры в настольный теннис		2	
	Консультации		1	
Тема 2.2. Подача. Технический прием «накат». Игры- упражнения	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 8	Подача. Технический прием «накат»		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания с элементами настольного тенниса		2	
Тема 2.3. Подача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра	Содержание учебного материала		2	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 9	Подача. Технический прием «срезка»		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		–	
Раздел 3. Баскетбол			28	
Тема 3.1 . Техника	Содержание учебного материала		5	2

владения мячом: ловля и передача мяча Игры с элементами баскетбола			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 10	Ловля и передача мяча (на месте и в движении)		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – ловля мяча двумя руками. Описать ловлю мяча двумя руками по фазам: подготовительная, основная, завершающая – обратить внимание на рис.8, 59, 60		3	
Тема 3.2. Техника владения мячом: ведение, броски мяча. Игры с элементами баскетбола	Содержание учебного материала		5	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 11	Ведение мяча (высокое, низкое), броски мяча одной рукой и двумя		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – раскрыть ведение мяча по фазам: подготовительная, основная, завершающая		2	
Тема 3.3. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание мяча. Учебная игра	Консультации		1	
	Содержание учебного материала		5	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 12	Вырывание, выбивание		
	Контрольные работы		–	
Тема 3.4. Техника владения мячом	Самостоятельная работа обучающихся: – описать анализ техники вырывания мяча		2	
	Консультации		1	
	Содержание учебного материала		5	
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 13	Технические приемы игры в нападении		
Тема 3.5. Технические приемы игры в баскетбол	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать и описать игры с элементами баскетбола на броски		3	
	Содержание учебного материала		4	
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 14	Закрепление технических приемов игры в нападении и в защите		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	

	– подобрать комплексы специальных упражнений на закрепление технических приемов		
Тема 3.6. Техника владения мячом. Зачетное занятие	Содержание учебного материала	4	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 15 Сдача контрольных нормативов по баскетболу		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать специальные упражнения на закрепления технических приемов	2	
Раздел 4. Мини-волейбол		7	
Тема 4.1. Подача мяча	Содержание учебного материала	3	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 16 Имитационные упражнения, подготовительные, к подаче мяча		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
	Консультации	1	
Тема . 4.2. Прием мяча	Содержание учебного материала	2	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 17 Имитационные упражнения, подготовительные, к приему мяча		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
Тема 4.3. Передача мяча	Содержание учебного материала	2	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 18 Имитационные упражнения, подготовительные, передачам мяча		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
Максимальная учебная нагрузка в 3 семестре		72	
Раздел 5. Лыжная подготовка		42	
Тема 5.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	4	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	4	
	№ 19 Имитационные упражнения, подготовительные, общеразвивающие		
	№ 20 Общеразвивающие упражнения, упражнения по технике		

	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся:	–	
Тема 5.2. Одновременный бесшажный ход	Содержание учебного материала		2
		7	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 21 Общеразвивающие упражнения, подготовительные, подводящие, упражнения по технике		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – раскрыть одновременный бесшажный ход по фазам: свободное скольжение на двух лыжах, скольжение на двух лыжах с одновременным отталкиванием руками – описать основные ошибки возникающие при передвижении этим ходом	4	
	Консультации	1	
Тема 5.3. Одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала	6	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 22 Одновременный одношажный ход		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – описать основные ошибки при передвижении одновременным одношажным ходом	3	
	Консультации	1	
Тема 5.4. Спуски, подъемы.	Содержание учебного материала	6	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 23 Разновидности спусков и подъемов		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на закрепление техники подъемов	4	
Тема 5.5. Повороты, торможения	Содержание учебного материала	6	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 24 Разновидности поворотов и торможений		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – дать характеристику повороту «переступанием» – зарисовать технику выполнения	3	
Тема 5.6. Игровые	Консультации	1	
	Содержание учебного материала	6	2

задания			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 25	Игровые задания на закрепление способов передвижения		
	Контрольные работ		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать и описать игры с элементами лыжного спорта		3	
	Консультации		1	
Тема 5.7. Совершенствование техники лыжных ходов	Содержание учебного материала		5	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 26	Прохождение дистанции разными способами передвижения		
	Контрольные работ		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать специальные упражнения (5 упр) на каждый ход		2	
Консультации		1		
Тема 5.8. Прохождение дистанции 1000 м. Зачетное занятие	Содержание учебного материала		2	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 27	Зачетное занятие		
	Контрольные работ		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		–	
Раздел 6. Волейбол			16	
Тема 6.1. Передачи мяча: верхняя и нижняя	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 28	Передачи мяча верхние и нижние, в опоре и в прыжке		
	Контрольные работ		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на закрепление передачи мяча		2	
Тема 6.2. Подачи мяча. Учебная игра	Содержание учебного материала		5	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 29	Подачи мяча верхняя (прямая и боковая), нижняя (прямая и боковая)		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на закрепление подач		2	

	Консультации	1	
Тема 6.3. Игровые задания с элементами волейбола	Содержание учебного материала	5	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 30 Игровые задания на закрепление всех технических приемов		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: - подобрать игровые задания с элементами волейбола (для передач и подач)	3	
Тема 6.4. Зачетное занятие. Поддачи и передачи мяча	Содержание учебного материала	2	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 31 Сдача контрольных нормативов по волейболу		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Раздел 7. Бадминтон		8	
Тема 7.1. Хватка ракетки. Стойки. Техника короткой подачи. Высоко далеких ударов. Произвольная игра	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	—	
	№ 32 Техника короткой передачи	2	
	Контрольные работы		
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать подготовительные и подводящие упражнения при подаче	2	
Тема 7.2. Техника перемещений. Техника плоской подачи, плоских ударов. Учебная игра	Содержание учебного материала	2	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 33 Плоские подачи и плоские удары		
	Контрольные работ	—	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Тема 7.3. Техника подачи и приема волана. Игра в парах	Содержание учебного материала	2	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 34 Подача и прием волана		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Раздел 8. Легкая атлетика		14	
Тема 8.1. Специальные	Содержание учебного материала	2	2

упражнения бегуна. Бег 100 метров			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 35	Бег 100 метров		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		–	
Тема 8.2. Специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 36	Прыжок в длину «способом согнув ноги»		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Тема 8.3. Эстафетный бег 4*100 метров	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 37	Специальные упражнения к эстафетному бегу 4*100 метров		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
Тема 8.4. Специальные упражнения бегуна. Бег на 1000 м (д), 2000м (ю)	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 38	Бег на 1000 м, 2000 м		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
– подобрать комплекс общеразвивающих упражнений				
Максимальная учебная нагрузка в 4 семестре			80	
Раздел 9. Настольный теннис			12	
Тема 9.1. Перемещения. Подача. Технический прием «толчок». Учебная игра	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 39	Технический прием «толчок»		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся:		2	
– описать основные ошибки технического приема «толчок»				
– подобрать специальные упражнения на закрепление подачи мяча				

Тема 9.2. Подача. Технический прием «накат», Учебная игра	Содержание учебного материала	6	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 40 Подача. Технический прием «накат»		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать комплекс упражнений на подачу	2	
	Консультации	2	
Тема 9.3. Подача. Технический прием «срезка». Двухсторонняя игра. Зачетное занятие	Содержание учебного материала	2	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 41 Подача мяча прием «срезка»		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Раздел 10. Баскетбол		26	
Тема 10.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 42 Ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – описать и подобрать игры с элементами баскетбола (ловли и передачи мяча)	2	
Тема 10.2. Техника владения мячом: ведение, броски. Игры с элементами баскетбола	Содержание учебного материала	6	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 43 Ведение (высокое и низкое), броски (одной рукой и двумя)		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – описать анализ техники ведения с высоким отскоком мяча, ведение с низким отскоком мяча	2	
	Консультации	2	
Тема 10.3. Техника овладения мячом: вырывание, выбивание. Учебная игра	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 44 Вырывание, выбивание		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	

	– описать анализ техники выбивание мяча		
Тема 10.4 Техника владения мячом	Содержание учебного материала	5	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 45 Технические приемы игры в нападении (передачи, ведение, броски)		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на закрепление техники приемов в нападении	3	
Тема 10.5 Технические приемы игры в баскетбол	Содержание учебного материала	5	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 46 Технические приемы игры в нападении и защите		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на закрепление технических приемов	3	
Тема 10.6. Техника владения мячом. Зачетное занятие	Содержание учебного материала	2	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 47 Сдача контрольных нормативов по баскетболу		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
Раздел 11. Мини-волейбол		2	
Тема 11.1. Подача мяча, прием мяча, передача мяча	Содержание учебного материала	2	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 48 Имитационные упражнения, подготовительные упражнения к подачам, приему мяча и передачам		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
Максимальная учебная нагрузка в 5 семестре		40	
Раздел 12. Лыжная подготовка		36	
Тема 12.1. Попеременный двухшажный ход	Содержание учебного материала	7	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	4	
	№ 49 Попеременный двухшажный ход (подготовительные и подводящие упражнения)		
	№ 50 Попеременный двухшажный ход		
	Контрольные работы	–	

	Самостоятельная работа обучающихся: – описать цикл хода по фазам: Свободное одноопорное скольжение на левой лыже; скольжение с выпрямлением опорной ноги; скольжение с подседанием на левой ноге; выпад правой с подседанием на левой ноге; отталкивание с выпрямлением толчковой ноги	3	
Тема 12.2. Одновременный бесшажный ход	Содержание учебного материала	6	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 51 Одновременный бесшажный ход		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на закрепление одновременного бесшажного хода	2	
	Консультации	2	
Тема 12.3. Одновременный одношажный ход	Содержание учебного материала	2	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 52 Одновременный одношажный ход		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся	–	
Тема 12.4. Спуски, подъемы	Содержание учебного материала	4	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 53 Спуски, подъемы		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на закрепление техники спусков	2	
Тема 12.5. Повороты, торможения	Содержание учебного материала	5	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 54 Повороты, торможения		
	Контрольные работы	–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на закрепления поворотов и торможений	3	
Тема 12.6. Игровые задания	Содержание учебного материала	5	2
		–	
	Лабораторные работы	–	
	Практические занятия	2	
	№ 55 Игровые задания на закрепление способов передвижения		

	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на закрепления поворотов и торможений	3	
Тема 12.7. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах	Содержание учебного материала	5	2
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 56 Совершенствование техники передвижения на лыжах		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать специальные упражнения на все способы передвижения	3	
Тема 12.8. Прохождение дистанции 1000, 2000 метров	Содержание учебного материала	2	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 57 Зачетное занятие		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Раздел 13. Волейбол		22	
Тема 13.1. Передача мяча: верхняя и нижняя. Учебная игра	Содержание учебного материала	6	2
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 58 Передачи мяча		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на закрепление нижней передачи мяча	2	
Тема 13.2. Подачи мяча Учебная игра	Консультации	2	
	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 59 Подачи мяча		
	Контрольные работы	—	
Тема 13.3. Игровые задания с элементами волейбола	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на закрепление техники подач мяча	2	
	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 60 Игровые задания с элементами волейбола (передачи мяча, подачи, прием мяча, нападающий удар,		

	блокирование)			
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на закрепление техники передач мяча		2	
Тема 13.4. Прием мяча. Нападающий удар	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 61	Прием мяча двумя руками с низу и прямой нападающий удар		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания на закрепление приему мяча		2	
Тема 13.5. Зачетное занятие. Подачи и передачи мяча	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 62	Сдача контрольных нормативов по волейболу		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать специальные упражнения на все технические приемы		2	
Раздел 14. Бадминтон			14	
Тема 14.1. Техника мягких ударов над собой, короткой подачи с замахом. Техника удара над головой справа. нападающий удар над головой	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 63	Техника удара над головой справа, нападающий удар над головой		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		–	
Консультации		2		
Тема 14.2. Техника плоских ударов и перемещений. Учебная игра	Содержание учебного материала		4	2
			–	
	Лабораторные работы		–	
	Практические занятия		2	
	№ 64	Техника плоских ударов		
	Контрольные работы		–	
Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать общеразвивающие упражнения на плечевой пояс		2		
Тема 14.3. Техника	Содержание учебного материала		4	2
			–	

подачи и приема волана. Игра в парах	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 65 Технические приемы (подача и прием мяча). Специальные упражнения		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать общеразвивающие упражнения на все группы мышц	1	
	Консультации	1	
Тема 14.4. Учебные игры по заданию	Содержание учебного материала	2	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 66 Двухсторонние игры		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
Максимальная учебная нагрузка в 6 семестре		72	
Раздел 15. Легкая атлетика		4	
Тема 15.1. Специальные упражнения бегуна. Бег на 100метров. Низкий старт	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 67 Эстафетный бег		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на развитие быстроты	2	
Раздел 16. Баскетбол		26	
Тема 16.1. Техника владения мячом: ловля и передача мяча. Игры с элементами баскетбола	Содержание учебного материала	6	2
		—	
	Лабораторные работы		
	Практические занятия	2	
	№ 68 Разновидности ловли и передач мяча. Игры с элементами баскетбола		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на совершенствования ловли и передач мяча	2	
	Консультации	2	
Тема 16.2. Техника владения мячом: введение, броски. Игры с элементами баскетбола	Содержание учебного материала	3	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 69 Разновидности ведения мяча и бросков по кольцу (одной и двумя руками)		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на совершенствования ведение мяча и бросков	1	

Тема 16.3. Техника овладения мячом: выбивание, вырывание. Учебная игра	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 70 Технические приемы в защите (вырывание и выбивание)		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать упражнения на совершенствования выбивания и вырывания	2	
Тема 16.4. Техника владения мячом	Содержание учебного материала	3	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 71 Разновидности технических приемов в нападении (передачи, броски, ведение)		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать игровые задания (технические приемы игры в нападении)	1	
Тема 16.5. Технические приемы игры в баскетбол	Содержание учебного материала	6	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 72 Технические приемы игры в баскетбол (приемы в нападении и защите)		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать специальные упражнения. Все технические приемы игры в баскетбол	2	
Тема 16.6. Техника владения и овладения мячом. Зачетное занятие	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 73 Сдача контрольных нормативов по баскетболу		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся: – подобрать специальные упражнения на все технические приемы	2	
Раздел 17. Мини-волейбол		6	
Тема 17.1. Поддача мяча, прием мяча	Содержание учебного материала	4	2
		—	
	Лабораторные работы	—	
	Практические занятия	2	
	№ 74 Поддача мяча		
	Контрольные работы	—	
	Самостоятельная работа обучающихся	—	
	Консультации	2	

Тема 17.2 Передача мяча. Нападающий удар	Содержание учебного материала		2	2
			–	
	Лабораторные работы			
	Практические занятия		2	
	№ 75	Передача мяча		
	Контрольные работы		–	
	Самостоятельная работа обучающихся		–	
Максимальная учебная нагрузка в 7 семестре			36	
Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 300 часов, в том числе: • обязательная аудиторная учебная нагрузка – 150 часов; • теоретическое обучение – 0 часов; • практические занятия – 150 часов; • самостоятельная работа обучающегося – 122 часа • консультации –28 часов.				

3. Условия реализации рабочей программы

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация дисциплины требует наличия спортивного кабинета физическая культура.
Инвентарь, оборудование:

- мячи (баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные)
- гимнастические палки
- свисток
- мел
- карточки-задания по подвижным играм
- скакалка
- теннисные и бадминтонные ракетки
- гимнастические скамейки
- рулетка
- стойка, планка
- колодки
- гимнастические маты
- волейбольная сетка

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2014. 384 с.
2. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 2014. 340 с.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2015. 448 с.
4. Лыжный спорт. Учебник для инст-тов и техн. физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 2014. 319 с.

Дополнительные источники:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.

4. Контроль и оценка результатов освоения ОГСЭ.04. Физическая культура

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Коды формируемых общих и профессиональных компетенций	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:		
У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	ОК 2., ОК 3., ОК 6.	– сдача контрольных нормативов – оценка защиты сообщения, доклада – выполнения практических работ и внеаудиторной самостоятельной работы
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:		
З.1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	ОК 2., ОК 3., ОК 6.	– оценка защиты докладов – проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы – сдача контрольных нормативов
З.2. О роли здорового образа жизни	ОК 2., ОК 3., ОК 6.	– оценка защиты докладов – проверка выполнения внеаудиторной самостоятельной работы – сдача контрольных нормативов

**Лист учёта обновления содержания рабочей программы
ОГСЭ.04. Физическая культура**

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании ЦК психолого-педагогических дисциплин.

В рабочую программу внесены следующие изменения (без изменений):

Учебный год	Внесены изменения (без изменения)	№ протокола ЦК, дата	Подпись председателя ЦК
2019-2020 г	Дополнен список литературы	№ 10 от 06.06.2019 г.	<i>Миная</i>
2020-2021 г.			
2021-2022 г.			

Рабочая программа дисциплины рекомендована научно-методическим советом ;
утверждения (переутверждения)

Учебный год	Утверждение (переутверждение)	№ протокола Дата	Подпись председателя НМС
2019-2020 г	Переутверждение	№ 4 от 14.06.2019 г.	<i>Алекс</i>
2020-2021 г.			
2021-2022 г.			

Дополнение списка литературы по дисциплине 2019-2020 г.

Список литературы:

1. Германов Г.Н Легкая атлетика в основной и средней школе. Учеб – метод пособие. М.: Юрайт, 2019. 259 с.
2. Жданкин Е.Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебное пособие для ВУЗов. М.: Юрайт, 2019.126 с.
3. Муллер А.Б Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.: Юрайт. 2019. 425 с.
4. Никитушин В.Г. Теория и методика ФВ. Оздоровительной технологии. Учеб – мет. Пособие. М.: Юрайт, 2019. 247 с.