

Министерство образования Московской области
ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А.Казакова»

Утверждена приказом руководителя
образовательной организации
№ 109 от 31 августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Жуковский 2021 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании предметно-цикловой
комиссии Общеобразовательный
блок, Предметные области
математика и информатика,
естественные науки, физическая
культура, ОБЖ, дисциплины
естественно-научного цикла.
протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
решением Педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2021 г.,

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

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования по специальности 11.02.01 Радиоаппаратостроение, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 мая 2014 г. № 521 (зарегистрирован Министерством юстиции, регистрационный 29 июля 2014 г. № 33322).;

- 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 МО «Авиационный техникум имени В.А.Казакова»

Разработчик: преподаватель Тюмнева В.А., преподаватель Чавкин В.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ. 04 Физическая культура	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
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.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) ГБПОУ МО «Авиационный техникум имени В.А. Казакова» по специальности СПО 11.02.01 Радиоаппаратостроение

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК02, ОК03, ОК06

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ¹ ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2. ОК 3. ОК 6. ЛР 1-12 ЛР 35- 36	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	344
в т.ч. в форме практической подготовки	172
в т. ч.:	
практические занятия	170
Самостоятельная работа ²	172
- Подготовка рефератов	22
- презентаций	8
- ведение дневника самоконтроля, выполнение комплексов упражнений	142
Промежуточная аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ³ , формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
2 курс				
РАЗДЕЛ 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.		8		
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	Содержание учебного материала <i>(не предусмотрено)</i>		-	
	Практические занятия		4	
	1	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Изучение комплекса общеразвивающих упражнений		ЛР 1-12
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)		-	ЛР 35 ЛР 36
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Подготовить презентацию на тему "Здоровый образ жизни"		2	
	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений		2	
РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика		24		
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала <i>(не предусмотрено)</i>			
	Практические занятия		4	
	3	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции		
			ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР 1-12	

³ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

Прыжок в длину с места				ЛР 35
	4	Техника выполнения прыжка в длину с разбега		ЛР 36
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		-	
Тема 2.2. Метание гранат. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практические занятия		8	
	5	Техника разминки метателя. Техника выполнения метания гранаты с места и с разбега.		ЛР 1-12
	6	Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Техника бега по дистанции (беговой цикл)		ЛР 35
	7	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)		ЛР 36
	8	Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		12	
	Подготовить презентацию на тему "Кроссовая подготовка спортсменов"		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	
РАЗДЕЛ 3 Спортивные игры. Футбол			12	
Тема 3.1. Футбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			
	Практические занятия		6	ОК 2, ОК 3, ОК 6
	9	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.		ЛР 1-12
	10	Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол		ЛР 35
	11	Игра в футбол по правилам.		ЛР 36
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
Выполнение комплекса упражнений для ног Выполнение беговых упражнений на выносливость Игра в футбол		6		

РАЗДЕЛ 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика		8	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 4.1. Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		
	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 развития гибкости		2
	Подготовить реферат на тему " Развитие гибкости"		2
РАЗДЕЛ 5. Спортивные игры Баскетбол		12	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 5.1. Баскетбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		
	Практические занятия		6
	14	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема 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 зачета			
РАЗДЕЛ 6. Лыжная подготовка		20	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 6.1. Одновременный и попеременный	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		
	Практические занятия		10
	17	Техника выполнения попеременных классических ходов на лыжах.	

классические ход	18	Техника выполнения одновременных классических ходов на лыжах.		ЛР 1-12 ЛР 35 ЛР 36
	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		10	
	Подготовка презентации на тему "Виды лыжных ходов"		2	
	Подготовка реферата на тему "Лыжные гонки"		2	
	Выполнение упражнений для рук		2	
	Прохождение дистанции до 3 км на лыжах		4	
РАЗДЕЛ 7. Волейбол			32	
Тема 7.1. Волейбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР 1-12 ЛР 35 ЛР 36
	Практические занятия		16	
	22, 23	Правила игры. Техника приема 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		
РАЗДЕЛ 8 Легкая атлетика			16	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 8.3.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			

Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.	Практические занятия		8	ЛР 1-12 ЛР 35 ЛР 36
	30	Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 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		
	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: зачета				
			Всего:	132

3 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	
3 КУРС			
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика		24	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала (не предусмотрено)		
	Практические занятия	8	
	1 Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Техника бега на короткие дистанции		ЛР 1-12
	2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования		ЛР 35
	3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив		ЛР 36
	4 Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	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		
Тема 1.2. Метание гранат. Стайерский бег	Содержание учебного материала(не предусмотрено)		ОК 2, ОК 3, ОК 6
	Практические занятия	4	
	5 Техника выполнения метания гранаты с места и короткого разбега.		ЛР 1-12
	6 Бег на длинные дистанции (2000, 3000 метров.). Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров.)		
	Лабораторные работы (не предусмотрены)	-	

⁴ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	Контрольные работы (не предусмотрены)	-	ЛР 35	
	Самостоятельная работа обучающихся	4	ЛР 36	
	Подготовить реферат на тему "Подготовка к бегу на длинные дистанции в легкой атлетике"	2		
	Выполнение упражнений на выносливость	2		
РАЗДЕЛ 2 Спортивные игры. Футбол		12		
Тема 2.1. Футбол. Техника игры.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	6		
	7	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.		
	8	Техника выполнения пенальти. Закрепление техник игры в футбол		
	9	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		
РАЗДЕЛ 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика		12	ОК 2, ОК 3, ОК 6	
Тема 3.1. Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			
	Практические занятия	6	ЛР 1-12	
	10	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.		ЛР 35 ЛР 36
	11	Комплекс упражнений на осанку		
	12	Выполнение комплекса упражнений лечебной гимнастики. Контроль		
		Контрольные работы (не предусмотрены)	-	
		Самостоятельная работа обучающихся	6	
		Выполнение комплекса упражнений на растяжку	2	
	Выполнение упражнений на осанку	4		
РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры Баскетбол		8	ОК 2, ОК 3, ОК 6	
Тема 4.1.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			

Баскетбол. Техника игры.	Практические занятия		4	ЛР 1-12 ЛР 35 ЛР 36
	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 зачета				
РАЗДЕЛ 5. Лыжная подготовка			20	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 5.1. Одновременный и попеременный классические ход	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			ЛР 1-12 ЛР 35 ЛР 36
	Практические занятия		10	
	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		10	
	Подготовить реферат на тему "Особенности лыжной подготовки"		2	
	Комплекс упражнений на развитие выносливости		2	
Комплекс упражнений для восстановления после нагрузок		2		
Прохождение дистанции до 3 км на лыжах		4		
РАЗДЕЛ 6. Волейбол			36	
Тема 6.1. Волейбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР 1-12 ЛР 35 ЛР 36
	Практические занятия		18	
	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	
РАЗДЕЛ 7 Легкая атлетика			16	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 7.1 Бег на средние дистанции. Прыжок в длину Метание снарядов	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			
	Практические занятия		8	
	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		ЛР 1-12
	32	Техника прыжка с места в длину		ЛР 35
	33	Целостное выполнение техники прыжка в длину , контрольный норматив		ЛР 36
	34	Техника метания гранаты. Техника метания гранаты, контрольный норматив		
	Контрольные работы (не предусмотрено)			
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Выполнение комплекса упражнений для ног		2	
	Выполнение комплекса прыжковых упражнений		2	
Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузок		4		
Промежуточная аттестация в форме зачета				
Всего:			128	

4 КУРС

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций и личностных результатов ⁵ , формированию которых способствует элемент программы	
1	2	3		
4 КУРС				
РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика		20	ОК 2, ОК 3, ОК 6	
Тема 1.1. Бег на короткие, средние дистанции. Кроссовая подготовка.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			
	Практические занятия	10		
	1	Техника безопасности. Бег на 100,200,400 метров. Бег на средние дистанции.		ЛР 1-12
	2	Бег по пересеченной местности (3000, 5000 метров)		ЛР 35
	3	Бег по пересеченной местности (1000 метров юноши, 500 метров девушки). Контроль		ЛР 36
	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		
РАЗДЕЛ 2 Спортивные игры. Футбол		12		
Тема 2.1. Футбол. Техника игры.	Содержание учебного материала			
	Практические занятия	6		
	6	Техника безопасности при игре в футбол. Правила игры.. Техника выполнения передачи короткого и длинного паса, дальнего удара по воротам.		

⁵ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

	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	
РАЗДЕЛ 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Гимнастика			12	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 3.1. Комплексы обще развивающей, производственной и лечебной гимнастики	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			
	Практические занятия		6	ЛР 1-12
	9	Комплексы общеразвивающих упражнений производственной гимнастики. Комплекс упражнений для лечебной гимнастики.		ЛР 35
	10	Комплекс упражнений на осанку		ЛР 36
	11	Выполнение комплекса упражнений лечебной гимнастики. Контроль		
	Контрольные работы (не предусмотрены)		-	
	Самостоятельная работа обучающихся		6	
	Выполнение комплекса упражнений на растяжку		2	
	Выполнение упражнений на осанку		4	
РАЗДЕЛ 4. Спортивные игры Баскетбол			16	ОК 2, ОК 3, ОК 6
Тема 4.1. Баскетбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			
	Практические занятия		8	ЛР 1-12
	12	Техника безопасности. Правила игры. Техника приема и передачи мяча, ведение мяча, броски со средней и дальней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол.		ЛР 35
	13			
	14	Штрафной бросок. Контроль. Двухсторонняя игра.		ЛР 36
	15	Игра в баскетбол по правилам		
	Контрольные работы (не предусмотрены)			
	Самостоятельная работа обучающихся		8	
	Подготовить реферат на тему "Баскетбол. Олимпийский вид спорта"		2	
	Выполнение комплекса упражнений для ног		2	
Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузок		4		
Промежуточная аттестация в виде зачета				

РАЗДЕЛ 5. Лыжная подготовка		12	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР 1-12 ЛР 35 ЛР 36	
Тема 5.1. Одновременный и попеременный классические ход	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			
	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		
РАЗДЕЛ 6. Волейбол		12	ОК 2, ОК 3, ОК 6 ЛР 1-12 ЛР 35 ЛР 36	
Тема 6.1. Волейбол. Техника игры.	Содержание учебного материала (не предусмотрено)			
	Практические занятия	6		
	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			6
	Выполнение комплекса упражнений для рук			2
	Выполнение комплекса упражнений для ног			2
	Выполнение комплекса упражнений для восстановления после нагрузки		2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2		
Всего:		84		

3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины ОУД 06 Физическая культура предусмотрено: спортивный зал, гимнастический зал, кроссовая трасса, открытая площадка широкого профиля, лыжная трасса.

Оборудование спортивного зала для занятий физической культурой (на правах аренды):

- гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья), маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гиря 16кг, секундомеры 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 МО «Авиационный техникум им. В.А. Казакова» имеет печатные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе:

3.2.1. Для обучающихся

Основные источники:

О.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).

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».

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017
2. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения (для бакалавров) / И.С. Барчуков. - М.: КноРус, 2018.
3. 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

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Знания: 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>Умения: 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</p>	<p>Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы;</p>	<p>Наблюдение в процессе практических занятий</p>

<p>направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>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).</p> <p>ЛР 1-12, 35,36</p> <p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны</p> <p>Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций</p> <p>Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих</p>		
--	--	--

<p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа»</p> <p>Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России</p> <p>Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях</p> <p>Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.</p> <p>Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую</p>		
---	--	--

<p>устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p> <p>Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой</p> <p>Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p>Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания</p> <p>Владеющий физической выносливостью в соответствии с требованиями профессиональных компетенций</p> <p>Осознающий значимость ведения ЗОЖ для достижения собственных и общественно-значимых целей</p>		
---	--	--