

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании методической комиссии  
ГБПОУ «ТКСиТ»  
Протокол № 1 31 августа 2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБПОУ «ТКСиТ»  
\_\_\_\_\_ Е.А. Кузнецова  
31 августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам. директора по УМР ГБПОУ «ТКСиТ»  
\_\_\_\_\_ Е.П. Розова  
Зам. директора по УР ГБПОУ «ТКСиТ»  
\_\_\_\_\_ О.А. Шелуханова  
31 августа 2022 г.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Тверской колледж сервиса и туризма»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

для

42.02.01 Реклама

2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 42.02.01 Реклама (утв. Приказом Минобрнауки России от 12.05.2014 № 510) для специальности 42.02.01 Реклама.

Организация-разработчик: ГБПОУ «ТКСиТ»

Разработчики:

Виноградов Константин Алексеевич, преподаватель

©ГБПОУ «ТКСиТ»

© Виноградов Константин Алексеевич, преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<i>4</i>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<i>5</i>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<i>17</i>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<i>19</i>

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 42.02.01 Реклама.

**1.2. Место дисциплины в ППССЗ/ППКРС:** является дисциплиной профессиональной подготовки и входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

<b>Перечень личностных результатов</b>	
<b>ЛР 9:</b>	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 устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях
<b>ЛР 13:</b>	Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности

<b>Код ПК, ОК</b>	<b>Индикаторы достижения компетенции</b>
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.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Владеть основами предпринимательской деятельности и особенностями предпринимательства в профессиональной деятельности

<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
<b>У1:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	<b>З1:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; <b>З2:</b> основы здорового образа жизни.

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

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часов;  
внеаудиторной учебной нагрузки обучающегося **86** часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов	В т.ч. в форме практической подготовки
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>172</b>	<b>12</b>
в том числе:		
лекционные занятия	23	7
лабораторные занятия	103	5
контрольные работы	40	-
повторительно-обобщающие занятия	4	-
дифференцированный зачет	2	-
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета</i>		

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные занятия, самостоятельная работа обучающихся		Объём часов	Результат освоения
1	2		3	4
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			<b>10+5вср</b>	
<b>Тема 1.1 Развитие двигательных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	1	<b>Инструктаж по технике безопасности</b> (ПДД, пожарная безопасность, легкая атлетика). Теория: «Физическая культура в РФ. Физическое воспитание в профессиональном колледже».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	2	<b>Личная гигиена при занятиях легкой атлетикой.</b> Теория: «Личная и общественная гигиена. Средства физического воспитания, их структура».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>6</b>	
	3-4	<b>№ 1: Бег на средние дистанции.</b> Основы техники бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Переменный бег на 150-200 м.	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	5-8	<b>№ 2. Бег на длинные дистанции.</b> Бег на выносливость, 6 минутный бег, основы стайерского бега. Бег на 2 км – девушки, 3 км - юноши	4	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
9-10	<b>№1 Сдача контрольных нормативов</b>	2		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Отработка навыков. 2. Подготовка рефератов по выбору обучающегося 3. Подготовка презентаций по выбору обучающегося.			<b>5</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Выполнение простейших беговых упражнений в домашних условиях. 1.2. Техника высокого старта. 2.1. Бег на длинные дистанции. 2.2. Бег на средние дистанции. 3.2 Кросс. 3.3 Герои Олимпиад.				
<b>Раздел 2. Спортивные игры</b>			<b>16+9вср</b>	
<b>Тема 2.1 Настольный теннис</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	11	<b>Настольный теннис. Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История настольного тенниса. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>

		теннисиста».		
		<b>Лабораторные занятия</b>	<b>5</b>	
	12-16	<b>№3 Технические приемы и тактические действия.</b> Стойка теннисиста. Поддача мяча. Прием мяча. Тактика защиты и нападения.	5	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
<b>Тема 2.2 Мини-футбол</b>		<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	17	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История футбола. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена футболиста».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
		<b>Лабораторные занятия</b>	<b>7</b>	
	18-24	<b>№4 Технические приемы и командно-тактические действия.</b> Перемещение на площадке, остановка, сочетание способов перемещения. Прием и передача мяча. Удары по воротам	7	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
		<b>Контрольная работа</b>	<b>2</b>	
	25-26	<b>№2 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и/или презентаций по темам по выбору обучающегося. 2. Отработка навыков.			<b>9</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Основы судейства настольного тенниса 1.2 Основы судейства мини-футбола 1.3. Ведение мяча в мини-футболе 1.4. Особенности подготовки футболистов 1.5. Настольный теннис: происхождение игры и правила. 1.6. Техника игры в защите в мини-футболе 1.7. Известные спортсмены футболисты 1.8 Футбол: происхождение игры и правила 1.9 Развитие футбола в России 1.10 Известные спортсмены футболисты 1.11 Развитие настольного тенниса в России 1.12 Тактические действия команды в защите и атаке 1.13 История настольного тенниса 2.1. Игра в футбол на спортивных площадках города и в спортивных секциях. 2.2. Работа с мячом в домашних условиях. 2.3. Игра в настольный теннис на спортивных площадках города и в спортивных секциях.				

Раздел 3. Гимнастика		8+7вср		
Тема 3.1 Атлетическая гимнастика	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	27	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История гимнастического спорта. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях атлетической гимнастикой».  <i>в форме практической подготовки</i>	1	ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>5</b>	
	28-29	<b>№5 Атлетическая гимнастика с собственным весом.</b> Подтягивания, пресс, отжимания, кроссфит.  <i>в форме практической подготовки</i>	2	ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13
	30	<b>№6 Атлетическая гимнастика на тренажерах.</b> Специальные упражнения, дающие возможность активизировать деятельность сердечнососудистой системы и дыхательного аппарата, способствующие усилению мышечного корсета, подвижности суставов (на тренажерах).  <i>в форме практической подготовки</i>	1	ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13
	31-32	<b>№7 ОФП</b> Круговая силовая подготовка.  <i>в форме практической подготовки</i>	2	ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
33-34	<b>№3</b> Сдача контрольных нормативов	2		
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и/или презентаций (по выбору обучающихся). 2. Отработка навыков.		7		
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. История развития атлетической гимнастики. 1.2. Основные средства гимнастики. 1.3. Гимнастическая терминология. 1.4. Виды гимнастики. 1.6. Утренняя гимнастика – как главный способ правильного начала дня. 1.7. Влияние гимнастики на организм человека. 2.1. Выполнение гимнастических упражнений в домашних условиях.				
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>		<b>14+4вср</b>		
Тема 4.1 Основы	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>2</b>		



<b>техники лыжного спорта.</b>	35-36	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История лыжного спорта. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена при занятиях лыжным спортом».	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>6</b>	
	37-42	<b>№8: Основы техники лыжного спорта.</b> Имитация двушажного попеременного хода. Имитация двушажного одновременного хода. Попеременный двушажный ход. Техника поворотов на лыжах. Одновременные хода: одношажный и бесшажный. Спуски в основной стойке, повороты, торможение. Преодоление подъемов: скользящий шаг, ступающий шаг. Коньковый и классический ход.	6	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
<b>Тема 4.2 Развитие скоростной выносливости при занятиях лыжным спортом.</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>4</b>	
	43-46	<b>№9: Развитие скоростной выносливости.</b> Передвижение по слабопересеченной местности с равномерной скоростью девушки – до 3 км; юноши – до 5 км. Передвижение с переменной интенсивностью: юноши – до 3 км (с 2-3 ускорениями по 300-400 м), девушки – до 2 км (с 2-3 ускорениями по 150-200 м). Прохождение отрезков на скорости: юноши – 150-200 м (объем 1,5 – 2 км); девушки – 100-150 м (объем -1,5 км).	4	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	47-48	<b>№4 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Выполнение рефератов и/или презентаций (по выбору обучающегося) 2. Самостоятельная тренировка на лыжных базах. Отработка основных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км и 3 км			<b>4</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1 Виды ходов 1.2 Техника спусков 1.3 Техника подъема 1.4 Средства воспитания выносливости при лыжной подготовке				
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>			<b>30+15 вср</b>	
<b>Тема 5.1 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	49	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История баскетбола. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена баскетболиста».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>7</b>	

	50-56	<b>№10: Технические приемы и командно-тактические действия.</b> Стойка баскетболиста и ее разновидности. Перемещение на площадке, остановка, сочетание способов перемещения. Ведение мяча. Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Штрафные броски. Игра без ведения мяча на открывание.	7	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	57-58	<b>№5 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Тема 5.2 Мини-футбол</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>8</b>	
	59-66	<b>№11 Технические приемы и командно-тактические действия.</b> Прием и передача мяча. Удары по воротам с разных позиций с места и в движении. Отработка стандартных положений. Тактика игры в защите и нападении. Игра	8	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	67-68	<b>№6 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Тема 5.3 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	69	<b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «История волейбола. Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена волейболиста».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>7</b>	
	70-76	<b>№12 Технические приемы и командно-тактические действия.</b> Стойка волейболиста и ее разновидности. Перемещение на площадке, остановка, сочетание способов перемещения. Подача мяча: верхняя, нижняя прямая. Передача мяча: верхняя и нижняя. Игра по тактической схеме углом назад	7	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	77- 78	<b>№7 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и/или презентаций по темам по выбору обучающегося. 2. Отработка навыков.			<b>15</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Баскетбол: происхождение игры и правила. 1.2. Развитие баскетбола в России и мире. 1.3. Особенности подготовки баскетболистов. 1.4. Тактика игры в защите в баскетболе				

1.6. Баскетбол: происхождение игры и правила.				
1.7. Развитие баскетбола в России и мире.				
1.8 Судейство в футболе				
1.9 Лучшие игроки в мире				
1.10 Тактика игры в защите и нападении в футболе				
2.1. Игра в баскетбол, футбол на спортивных площадках города и в спортивных секциях.				
2.2. Работа с мячом в домашних условиях				
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>		<b>24+11вср</b>		
<b>Тема 6.1 Развитие двигательных качеств</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	79	<b>Инструктаж по технике безопасности</b> (ПДД, техника безопасности по легкой атлетике, техника низкого старта, техника передачи эстафетной палочки)	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>7</b>	
	80-84	<b>№13: Бег на короткие дистанции.</b> Основы техники бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Бег на 30,60,100,200 метров	5	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	85-86	<b>№14: Эстафетный бег.</b> Техника передачи палочки, основы техники эстафетного бега	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	87-88	<b>№8 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Тема 6.2 Прыжки в длину с разбега</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	89	<b>Основы прыжка в длину с разбега.</b> Теория: «Меры безопасности в коридоре для прыжка в длину с разбега»	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>3</b>	
	90-92	<b>№15: Прыжки в длину с разбега.</b> Подбор места разгона, отталкивание. Прыжок в длину с разбега. Виды прыжков. Развитие двигательных навыков.	3	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	93-94	<b>№9 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Тема 6.3 Метание гранаты</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	95	<b>Основы техники метания гранаты.</b> Теория «Меры безопасности в секторе метания».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>3</b>	

	96-98	<b>№16 Метание гранаты.</b> Юноши 700 гр, девушки 500 гр.	3	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>4</b>	
	99-100	<b>№10 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
	101-102	<b>№ 11 Сдача нормативов по нормам ГТО за 2 курс</b>	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Отработка навыков. 2. Подготовка рефератов/презентаций по выбору обучающегося			<b>11</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Выполнение простейших беговых упражнений в домашних условиях. 1.2. Техники низкого старта. 2.1. Бег на короткие дистанции. 2.2. Эстафетный бег. 2.3 Техника прыжка в длину с разбега 2.4 Техника метания гранаты				
<b>Раздел 7. Легкая атлетика (углубленное изучение)</b>			<b>10+5всп</b>	
<b>Тема 7.1 Развитие двигательных качеств.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>1</b>	
	103	<b>Инструктаж по технике безопасности</b> (ПДД, пожарная безопасность, легкая атлетика). Теория: «Основы техники и тактики бега».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>5</b>	
	104-106	<b>№17: Бег на средние дистанции.</b> Основы техники бега на средние дистанции. Интервальный бег по 200-300 метров. Бег на 500-1000 метров. Бег на выносливость	3	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	107-108	<b>№18: Бег на длинные дистанции.</b> Основы техники бега на длинные дистанции. Бег на выносливость. Интервальный бег юноши 3 км, девушки – 2 км.	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	109-110	<b>№ 12 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Тема 7.2 Прыжки</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>2</b>	
	111-112	<b>№19: Прыжки в длину с разбега.</b> Основы техники прыжка в длину с разбега.	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Отработка навыков. 2. Подготовка рефератов по выбору обучающегося			<b>5</b>	

3. Подготовка презентаций по выбору обучающегося.			
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Выполнение простейших беговых упражнений в домашних условиях. 1.2. Техника высокого старта. 1.3 Техника прыжка в длину с разбега 2.1. Бег на длинные дистанции. 2.2. Бег на средние дистанции. 3.1 Кросс. 3.3 Техника прыжка в длину с разбега			
<b>Раздел 8. Спортивные игры</b>		<b>20+10вср</b>	
<b>Тема 8.1 Волейбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	113 <b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «Правила игры, судейство. Личная гигиена волейболиста. Техника нападающего удара».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>6</b>	
	114-119 <b>№20: Технические приемы и командно-тактические действия.</b> Подача мяча: верхняя, нижняя прямая. Передача мяча: верхняя и нижняя. Нападающий удар. Блокирование. Игра	6	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>	<b>3</b>	
	120-122 <b>№13 Сдача контрольных нормативов</b>	3	
<b>Тема 8.2 Баскетбол</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>1</b>	
	123 <b>Инструктаж по технике безопасности.</b> Теория: «Правила игры, судейство. Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена баскетболиста».	1	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>	<b>6</b>	
	124-129 <b>№21: Технические приемы и командно-тактические действия.</b> Ведение мяча. Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо. Штрафные броски. Зоны. Блокирование. Тактика игры в защите и нападении	6	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>	<b>3</b>	
	130-132 <b>№14 Сдача контрольных нормативов</b>	3	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и/или презентаций по темам по выбору обучающегося. 2. Отработка навыков.		<b>10</b>	

<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Баскетбол: происхождение игры и правила. 1.2. Развитие баскетбола в России и мире. 1.3. Особенности подготовки баскетболистов. 1.4. Тактика игры в защите в баскетболе 1.6. Волейбол: происхождение игры и правила. 1.7. Развитие волейбола в России и мире. 1.8 Особенности подготовки волейболистов 2.1. Игра в баскетбол, волейбол на спортивных площадках города и в спортивных секциях. 2.2. Работа с мячом в домашних условиях				
<b>Раздел 9. Лыжная подготовка</b>			<b>8+Звср</b>	
<b>Тема 9.1 Особенности технических действий при занятиях лыжным спортом.</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>6</b>	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	133-138	<b>№22: Основы техники лыжного спорта.</b> Техника конькового и классического ходов. Отработка основных лыжных ходов на пересеченной местности, прохождение дистанции 2 и 3 км. Отработка скоростных и технических качеств при прохождении спусков и подъемов. Объемная тренировка на лыжах до 5 км	6	
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	139-140	<b>№15 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Выполнение рефератов и/или презентаций (по выбору обучающегося) 2. Самостоятельная тренировка на лыжных базах. Отработка основных лыжных ходов, прохождение дистанции 2 км и 3 км			<b>3</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1 Виды ходов 1.2 Техника спусков 1.3 Техника подъема 1.4 Средства воспитания выносливости при лыжной подготовке				
<b>Раздел 10. Спортивные игры</b>			<b>6+Звср</b>	
<b>Тема 10.1 Настольный теннис</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>4</b>	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	141-144	<b>№23 Технические приемы и тактические действия.</b> Поддача мяча. Прием мяча. Тактика защиты и нападения. Игра	4	
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	

	145-146	<b>№16 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и/или презентаций по темам по выбору обучающегося. 2. Отработка навыков.			<b>8</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Настольный теннис: происхождение игры и правила. 1.2. Развитие настольного тенниса в России и мире. 2.1. Игра в настольный теннис на спортивных площадках города и в спортивных секциях. 2.2. Работа с мячом в домашних условиях				
<b>Раздел 11. Здоровый образ жизни</b>			<b>6+3вср</b>	
<b>Тема 11.1 Основы ЗОЖ</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>6</b>	
	147-152	<b>Основы здорового образа жизни.</b> Теория «Понятие ЗОЖ», «Режим труда и отдыха. Работоспособность организма», «Рациональное питание. Витамины и их роль в организме», «Профилактика вредных привычек», «Самооценка собственного здоровья» <i>в форме практической подготовки</i>	6	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Подготовка рефератов и/или презентаций (по выбору обучающихся).			<b>3</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1 Понятие здорового образа жизни 1.2 Витамины и их роль 1.3 Профилактика вредных привычек				
<b>Раздел 12. Легкая атлетика в помещениях</b>			<b>14+6вср</b>	
<b>Тема 12.1 Прыжки в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<b>2</b>	
	153-154	<b>Инструктаж по технике безопасности</b> Теория: «Основы техники прыжка в длину с места, в высоту»	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>2</b>	
	155-156	<b>№24: Прыжки в длину с места.</b> Основы техники прыжка с места.	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	157-158	<b>№17 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Тема 12.2 Прыжки в высоту</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>2</b>	
	159-160	<b>№25: Прыжки в высоту.</b> Основы техники прыжка в высоту	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>

	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	161-162	<b>№18 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Тема 12.3 Челночный бег</b>	<b>Лабораторные занятия</b>		<b>2</b>	
	163-164	<b>№26: Челночный бег 3x10 м. Основы техники челночного бега</b>	2	<i>ОК 2, 3, 6, 8-10, ЛР 9,13</i>
	<b>Контрольная работа</b>		<b>2</b>	
	165-166	<b>№19 Сдача контрольных нормативов</b>	2	
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа:</b> 1. Отработка навыков. 2. Подготовка рефератов по выбору обучающегося 3. Подготовка презентаций по выбору обучающегося.			<b>6</b>	
<b>Тематика внеаудиторной самостоятельной работы:</b> 1.1. Прыжки в длину с места 2.1. История легкой атлетики в помещениях 2.2. Виды легкой атлетики в помещениях 2.3. Техника выполнения прыжка в длину с места 3.1 Виды легкой атлетики в помещениях 3.2 Техника выполнения прыжка в высоту				
<b>Повторительно-обобщающее занятие (консультации)</b>			<b>4</b>	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			<b>2</b>	
<b>Всего</b>			<b>172</b>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса *спортивный зал и открытый стадион широкого профиля.*

*Оборудование и инвентарь спортивного зала:*

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.),
- тренажеры для занятий атлетической гимнастикой,
- маты гимнастические,
- канат для перетягивания,
- зона приземления для прыжков в высоту,
- степы,
- беговая дорожка,
- скакалки,
- палки гимнастические,
- мячи набивные,
- мячи для метания,
- гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг,
- секундомеры,
- весы напольные и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные,
- рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные,
- мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек;
- сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, и др;
- оборудования для настольного тенниса

*Оборудование открытого стадиона широкого профиля:*

- стартовые флажки или стартовый пистолет,
- флажки красные и белые,
- палочки эстафетные,
- гранаты учебные Ф-1,
- круг для метания ядра,

- упор для ног, для метания ядра,
- ядра, нагрудные номера,
- тумбы «Старт—Финиш», «Поворот»,
- рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### *Учебники и учебные пособия*

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А «Физическая культура». КноРус «Академия», 2021.
2. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования/ Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с.
3. Балтрунас, М. И. Теория и методика обучения физической культуре: учебное пособие / М. И. Балтрунас, С. В. Быченков. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2019. — 135 с. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS.
4. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования/ А.Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 424 с

##### **Дополнительные источники:**

1. Попов В.Б., «Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов». Москва 2010г.
2. Эйнгорн А., «500 упражнений для волейболистов», Государственное издательство «ФИЗКУЛЬТУРА и СПОРТ», Москва 1959г.
3. Лукашин. Ю. С., «Я учусь играть в футбол» ООО «Издательство Лабиринт Пресс», 2004г.
4. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования», Москва «Советский спорт» 2009г.
5. Небытова, Л. А. Физическая культура: учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS
6. Волокитин, А. В. Здоровье в движении: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. — 58 с. —Текст: электронный // ЭБС IPR BOOKS
7. Холодов Ж.К, Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е

изд., и сир. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 450 с. ISBN 5-7695-0853-1

8. Губа В.П., Попов Г.И., Педагогические измерения в спорте. Москва, 2021 г.

9. Решетников И.В., Кислицын Ю.А. «Физическая культура». ОИЦ «Академия», 2018

*Электронные издания:*

1. Сайт учителя физической культуры [Электронный ресурс]- Режим доступа (свободный): <http://www.f-trener.ru/>

2. Физическая культура. Учительский портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа (свободный): <http://www.uchportal.ru/load/100>

3. Комитет по физической культуре и спорту Тверской области. [Электронный ресурс]. – Режим доступа (свободный): <http://www.sportkom69.ru/>

4. Официальный информационный сайт Тверской Городской федерации волейбола. [Электронный ресурс]. – Режим доступа (свободный): <http://volleyball-tver.net/>

5. Официальный информационный сайт Тверской федерации футбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа (свободный): <http://ffto.ru/>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знания:</b> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	Точно формулировать правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу. Согласно нормам формулировать положения по технике безопасности при занятиях спортом, объяснять правила закаливания Обоснованно разъяснять понятия «здоровый образ жизни» Давать оценку своей профессиональной деятельности при анализе профессиограммы Подбирать упражнения для расслабления, составлять комплекс гигиенической гимнастики	Наблюдение и оценка результатов деятельности студентов на практических и теоретических занятиях, при проведении: - устных опросов; - лабораторных занятий № 1-26; - выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- сдачи нормативов (контрольных работ №1-19);</li> <li>- дифференцированного зачета по дисциплине.</li> </ul>
<p><b>Умение:</b></p> <p>- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>Грамотно составить комплекс УГГ. Ежедневное использование комплекса УГГ,</p> <p>В соответствии с требованиями составить правила закаливания для себя</p> <p>Демонстрировать умения выполнять упражнения на расслабление</p> <p>Демонстрировать соответствие контрольным нормам: преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места, выход силой, отжимания от пола в упоре лёжа, подъём переворотом на перекладине</p> <p>Согласно нормам, сдавать контрольные нормативы</p> <p>Показывать результативность участия в спортивных соревнованиях по всем видам спорта</p> <p>Проявлять активность на занятиях физической культурой на занятиях и в секциях</p> <p>С учетом правил, разработать проведение соревнования по игровым видам спорта</p> <p>Составить комплекс производственной гимнастики для себя, с учетом полученной специальности</p> <p>Демонстрировать судейство по всем игровым видам спорта</p>	<p>Наблюдение и оценка результатов деятельности студентов на практических и теоретических занятиях, при проведении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устных опросов;</li> <li>- лабораторных занятий № 1-26;</li> <li>- выполнения внеаудиторной самостоятельной работы;</li> <li>- сдачи нормативов (контрольных работ №1-19);</li> <li>- дифференцированного зачета по дисциплине.</li> </ul>

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой.

Процент результативности (правильных ответов)	Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85 ÷ 100	5	отлично
70 ÷ 84	4	хорошо
50 ÷ 69	3	удовлетворительно
менее 50	2	неудовлетворительно

На этапе промежуточной аттестации по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется преподавателем интегральная оценка освоенных обучающимися общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.