

Колледж Луганского государственного университета
имени Владимира Даля

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальность 15.02.08 Технология машиностроения

Рассмотрено и согласовано методической комиссией
физической культуры

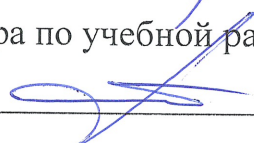
Протокол № 1 от «26» августа 2022г.

Разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 15.02.08 Технология машиностроения, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2014 № 350, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 22.07.2014, регистрационный № 33204

Председатель методической комиссии


Нестеров Валерий Павлович

Заместитель директора по учебной работе


Захаров Владимир Викторович

Составитель(и): Нестеров Валерий Павлович, преподаватель Колледжа Луганского государственного университета имени Владимира Даля

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

Рабочая программа рассмотрена и согласована на 20__ / 20__ учебный год
Протокол № __ заседания МК от «__» _____ 20__ г.
Председатель МК _____

СОДЕРЖАНИЕ

| | стр. |
|---|------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 14 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы учебной дисциплины

Рабочая программа учебной дисциплины (далее – рабочая программа) является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее - ФГОС СПО) по специальности 15.02.08 Технология машиностроения.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в профессиональном обучении и дополнительном профессиональном образовании.

1.2. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

1.3. Использование часов вариативной части ППССЗ:

Использование часов вариативной части не предусмотрено.

| № п/п | Дополнительные профессиональные компетенции | Дополнительные знания, умения | №, наименование темы | Количество часов | Обоснование включения в программу |
|-------|---|-------------------------------|----------------------|------------------|-----------------------------------|
| 1. | | | | | |
| 2. | | | | | |

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающихся – 332 часов, включая:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающихся – 166 часов;
самостоятельной работы обучающихся – 166 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результатом освоения рабочей программы учебной дисциплины является овладение обучающимся видом деятельности, в том числе профессиональными (ПК) и общими (ОК) компетенциями в соответствии с ФГОС СПО по специальности.

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|--|
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3. | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. |
| ОК 4. | Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 6. | Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 8. | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Тематический план учебной дисциплины **ОГСЭ-04 Физическая культура**

| Коды компетенций | Наименование разделов, тем | Всего часов | Объем времени, отведенный на освоение учебной дисциплины | | | | |
|--|-----------------------------|-------------|--|--|--|------------------------------------|--|
| | | | Обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающихся | | | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | | | Всего, часов | в т.ч. лабораторные работы и практические занятия, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов | Всего, часов | в т.ч. курсовая работа (проект), часов |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Раздел 1. Введение | 20 | 10 | - | - | 10 | - |
| | Раздел 2. Л/атлетика | 72 | 36 | 36 | - | 36 | - |
| | Раздел 3. Волейбол | 92 | 46 | 46 | - | 46 | - |
| | Раздел 4. Атлетизм | 40 | 20 | 20 | - | 20 | - |
| | Раздел 5. Баскетбол | 80 | 40 | 40 | - | 40 | - |
| | Раздел 6. Туризм | 24 | 12 | 12 | - | 12 | - |
| Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет | | 4 | 2 | 2 | - | 2 | - |
| Всего часов: | | 332 | 166 | 156 | - | 166 | - |

3.2. Содержание обучения по учебной дисциплине **ОГСЭ-04 Физическая культура**

| Наименование разделов и тем | № занятия | Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся II курс I семестр | Объем часов |
|--------------------------------|---|--|-------------|
| Раздел 1. Введение | 1 | Лекция: Физическая культура и система физического воспитания в высших учебных заведениях. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| Раздел 2. Л/атлетика | 2 | Личная гигиена. Виды легкой атлетики. Техника бега на короткие и средние дистанции. Упражнения развития скорости. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 3 | Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра. | 2 |
| | 4 | Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Техника бега на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 5 | Зачет – бег 30-60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития силы. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 6 | Зачет – бег 100 м. Техника прыжка в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 7 | Зачет – прыжки в длину с места. Изучение техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 8 | Изучение техники бега на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Упражнения на развитие выносливости. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа: Общеразвивающие упражнения, самостоятельные занятия оздоровительным бегом. | 16 |
| Раздел 3. Волейбол | 9 | Правила соревнований. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие силы. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 10 | Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 11 | Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники подачи. Развитие силы. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 12 | Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра. Самостоятельная работа | 2 |
| 13 | Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Изучение техники подачи мяча сверху и снизу. Развитие выносливости. Игра. | 2 | |

| | | | | |
|--------------------------------|----|-------------------------|--|----|
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 14 | | Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 15 | | Зачёт – верхняя прямая подача. Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 16 | | Изучение техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Изучение техники верхней прямой подачи. Игра. Зачет. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | | Самостоятельная работа: | 16 |
| | | | Совершенствование техники и тактики игры. Занятия в спортивных секциях. | |
| II курс II семестр | | | | |
| Раздел 1. Лекция | 1 | | Лекция: Физическая культура и спорт в системе общечеловеческих ценностей, обеспечение здоровья и жизнедеятельности. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | |
| Раздел 4. Атлетизм | 2 | | Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 3 | | Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 4 | | Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 5 | | Зачет – пресс за 1 минуту. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Развития силы. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 6 | | Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | Самостоятельная работа: | 12 | |
| | | | Занятия в тренажерных залах, общеразвивающие упражнения – развитие силы. | |
| Раздел 5. Баскетбол | 7 | | Место занятий, спорт. инвентарь. Правила соревнования. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 8 | | Правило соревнований. Спортивная площадка. Ведение мяча, передача мяча. Двойной шаг. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 9 | | Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча, броски мяча после ведения. Штрафной бросок. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |

| | | | | |
|-------------------------------|----|--|---|---|
| | 10 | | Зачет – передача мяча на скорость. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 11 | | Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 12 | | Ведение мяча со сменой направления. Передача мяча. Бросок после ведения. Двойной шаг. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 13 | | Зачет – бросок после ведения и двойного шага. Броски мяча с места и в движении. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 14 | | Зачет – штрафной бросок. Броски с различных расстояний, с места и в движении. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 | |
| | | Самостоятельная работа: | 16 | |
| Раздел 6. Туризм | 15 | | История развития туризма. Экология и туризм. Подготовка к походу. Распределение обязанностей в группе. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 16 | | Техника безопасности при передвижении по местности. Первая медицинская помощь при несчастных случаях в походе. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 17 | | Ориентирование по компасу и карте. Элементы топографии. Правила охраны природы. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 18 | | Виды костров. Меры безопасности при разведении костра. Приготовление пищи. Навыки элементов техники туризма. Зачет. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | | Самостоятельная работа: | 8 |
| | | Участие в различных туристических походах, занятия в спортивных секциях, совершенствование техники и тактики игры. | | |
| III курс I семестр | | | | |
| Тема 1. Введение | 1 | | Лекция: Основы рационального питания при различных видах и условиях труда. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| Тема 2. Л/атлетика | 2 | | Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 3 | | Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | |
| | 4 | | Правила спортивных соревнований по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Игра. | 2 |

| | | | |
|-----------------------------|----|---|----|
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 5 | Зачет – бег 60 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 6 | Зачет – бег 100 м. Прыжки в длину с места. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 7 | Зачет – прыжки в длину с места. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 8 | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | Самостоятельная работа: | 16 |
| | | Общеразвивающие упражнения: развитие быстроты, ловкости, выносливости. | |
| Тема 3. Волейбол | 9 | Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Развитие выносливости. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 10 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 11 | Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 12 | Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 13 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 14 | Зачёт – верхняя прямая подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие силы. Игра. Зачет. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | Самостоятельная работа: | 12 |
| | | Участие в различных спортивных секциях, совершенствование техники и тактики игры, занятия оздоровительным бегом. | |
| III курс II семестр | | | |
| Тема 1. Лекция | 1 | Олимпийское движение. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |

| | | | |
|------------------------------|---|--|---|
| Тема 4. Атлетизм | 2 | Упражнения на тренажерах. Развитие силы и ловкости. Упражнения ОФП. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 3 | Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения на перекладине. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 4 | Зачет – подтягивание на перекладине. Упражнения на тренажерах. Силовые упражнения. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 5 | Зачет – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Упражнения на тренажерах. Упражнения в равновесии. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 6 | Зачет – упражнения на гибкость. Упражнения на тренажерах. Упражнения с гантелями и штангой. Наклоны и повороты туловища с нагрузкой. Спортивные и подвижные игры. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | Самостоятельная работа: | 12 | |
| | Занятия в тренажерных залах, общеразвивающие упражнения – развитие силы, выносливости. | | |
| Тема 5. Баскетбол | 7 | Правила соревнования. Ведение мяча, передача, двойной шаг. Упражнения ОФП. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 8 | Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 9 | Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча после ведения. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 10 | Зачёт – ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 11 | Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 12 | Совершенствование техники ведения мяча, ловли и передачи мяча. Штрафной бросок. Совершенствование техники двойного шага. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 13 | Зачёт – передача мяча на скорость. Совершенствование техники штрафного броска. Техника двойного шага. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 14 | Ловля и передача мяча. Штрафной бросок. Бросок после ведения и двойного шага. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| 15 | Зачёт - 4×9 ведение мяча на скорость правой и левой рукой. Штрафной бросок. Броски после ведения и двойного шага. Игра. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| 16 | Зачёт – штрафной бросок. Броски мяча с различных расстояний с мест и в движении. Игра. | 2 | |

| | | | | |
|-------------------------------|----|-------------------------|--|----|
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | | Самостоятельная работа: | 20 |
| Тема 6. Туризм | 17 | | Оздоровляющее значение туризма. Туризм как способ активного отдыха. Техника безопасности на маршруте. Организация движения. Составление схемы маршрута. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 18 | | Укладка и транспортировка рюкзака. Индивидуальное и групповое снаряжение. Практические занятия. Организация бивуак. Установление палатки. Соревнования по установлению палатки. Зачет. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | | Самостоятельная работа: | 4 |
| | | | Участие в различных спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях, туристических походах, совершенствование техники и тактики игры | |
| IV курс I семестр | | | | |
| Тема 1. Введение | 1 | | Физическая культура. Физическое совершенствование и здоровый образ жизни в разный возрастной период. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| Тема 2. Л/атлетика | 2 | | Оздоровительное значение легкой атлетики. Правила соревнований. Предотвращение травматизма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Спортивные игры. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 3 | | Бег на короткие дистанции. Упражнения на выносливость. Спортивные игры. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 4 | | Зачет – бег 100 м. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Упражнения на развития силы. Спортивные игры. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 5 | | Зачет – бег 1000 м. (юноши), 500 м. (девушки). Упражнения на развития скоростно-силовых качеств. Спортивная игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | Самостоятельная работа: | 10 | |
| | | | Общеразвивающие упражнения, занятия оздоровительным бегом, участие в различных спортивных соревнованиях. | |
| Тема 3. Волейбол | 6 | | Развитие и современное состояние волейбола. Правила соревнований. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие выносливости. Учебная игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 7 | | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Учебная игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | |
| | 8 | | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие выносливости. Учебная игра. | 2 |
| | | | Самостоятельная работа | 2 |

| | | | |
|----|------------------------------|--|---|
| | 9 | Зачёт – передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 10 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 11 | Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 12 | Зачет – верхняя прямая подача. Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | 13 | Зачёт – передача мяча снизу двумя руками. Техника подачи мяча снизу и сверху. Развитие силы. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа. | 2 |
| | 14 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Игра. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | Самостоятельная работа: | 18 |
| | Тема 5. Баскетбол | 15 | Правила соревнования. Совершенствование техники ведение мяча, передача мяча, штрафной бросок. Игра. |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| 16 | | Совершенствование техники ведение мяча, передача мяча, штрафной бросок. Игра не полными составами: 2х2 и 3х3. Силовые упражнения. Игра. Зачет. | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| 17 | | Дифференцированный зачет | 2 |
| | | Самостоятельная работа | 2 |
| | | Самостоятельная работа: | 6 |
| | | Занятия в спортивных секциях, тренажерных залах, участие в спортивных соревнованиях. Совершенствование техники и тактики игры. | |
| | | Итого: | 332 |

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала, тренажерного зала, спортивных площадок.

Оборудование: гимнастические стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, тренажеры, теннисные столы, маты, палатки, шахматы, шашки, мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные и др.) и другое спортивное оборудование.

Наглядные пособия (карточки, стенд учебных нормативов, лекционный материал, рефераты и др.)

4.2. Общие требования к организации образовательной деятельности

Освоение обучающимися учебной дисциплины может проходить в условиях созданной образовательной среды как в образовательной организации (учреждении), так и в организациях, соответствующих профилю учебной дисциплины.

Преподавание учебной дисциплины должно носить практическую направленность. В процессе практических и теоретических занятий обучающиеся закрепляют и углубляют знания, приобретают необходимые профессиональные умения и навыки.

Практические занятия должны проводиться в спортивном зале, на спортивных площадках, тренажерном зале.

Текущий контроль обучения и промежуточная аттестация должны складываться из следующих компонентов:

текущий контроль: сдача учебных нормативов, опрос.

промежуточная аттестация: дифференцированный зачет.

4.3 Кадровое обеспечение образовательного процесса

Требования к квалификации педагогических кадров, осуществляющих реализацию ППССЗ: ППССЗ по специальности должна обеспечиваться педагогическими кадрами, имеющими высшее образование, соответствующее профилю преподаваемой учебной дисциплины. Опыт деятельности в организациях

соответствующей профессиональной сферы является обязательным для преподавателей, отвечающих за освоение обучающимся профессионального учебного цикла. Преподаватели получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в профильных организациях не реже 1 раза в 5 лет.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Фамилия, имя, отчество преподавателя | Нестеров Валерий Павлович |
| Образование | высшее, специалист, Львовский Государственный Институт физической культуры, 04.07.1979 Г-П №242057, преподаватель физического воспитания. |
| Курсы повышения квалификации | Для преподавателей физической культуры, ААН№005412, 28.05.2019, ГУ ДПО ЛНР, Республиканский центр развития образования «Реализация государственного образовательного стандарта Луганской Народной Республики в педагогической деятельности». |
| Категория, педагогическое звание | высшая, преподаватель-методист |

| | |
|--------------------------------------|--|
| Фамилия, имя, отчество преподавателя | Гарнагин Александр Иванович |
| Образование | высшее, специалист, Ворошиловградский государственный педагогический институт, 1980 год, Г-П №192542, специальность физическое воспитание. |
| Курсы повышения квалификации | Для преподавателей физической культуры, ААН№007365, 06.12.2019, ГУ ДПО ЛНР, Республиканский центр развития образования «Реализация государственного образовательного стандарта Луганской Народной Республики в педагогической деятельности». |
| Категория, педагогическое звание | высшая, преподаватель-методист |

| | |
|--------------------------------------|---|
| Фамилия, имя, отчество преподавателя | Беда Григорий Алексеевич |
| Образование | высшее, специалист, Ворошиловградский государственный педагогический институт, 1980 год, Г-П №192626, специальность физическое воспитание. |
| Курсы повышения квалификации | Для преподавателей физической культуры и физического воспитания, ГОУ ВПО ЛНР, «Луганский государственный университет им.Владимира Даля» , 04.01.2016. |
| Категория, педагогическое звание | высшая, преподаватель-методист |

| | |
|--------------------------------------|--|
| Фамилия, имя, отчество преподавателя | Ушаков Владимир Иванович |
| Образование | высшее, специалист, Киевский государственный институт физической культуры, 1969 год, III № 313876, преподаватель физической культуры и спорта. |
| Курсы повышения квалификации | Для преподавателей физической культуры, ААН№010545 16.09.2020, ГУ ДПО ЛНР, Республиканский центр развития |

| | |
|-------------------------------------|--|
| | образования «Преподавание физической культуры в рамках реализации государственных образовательных стандартов». |
| Категория, педагогическое звание | высшая, преподаватель-методист |

4.4. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

1. Учебное планирование по программе «Основы здоровья и физическая культура»(методическое пособие для учителей), 10-11 кл. Васьков Ю.В., Пашков И.В.2004
2. Методическое пособие «Методические рекомендации по вопросам безопасности во время занятий физическими упражнениями и при проведении спортивно-массовых мероприятий» 11 кл. Волинец Ю.Й., Нижник М.В. 2006
3. Тетрадь-дневник выполнение физическо-оздоровительного комплекса тестирования школьников «Шаг к здоровью» 10-11 кл. Волинец Ю.Й., Довганюк В.М., Ильченко А.И. 2007
4. «Тетрадь по физической культуре», 10-11 кл. Дубенчук А.И. 2005
5. «Методика изучения футбола на уроках по физической культуре в школе» (школьный пособие), 1-11 кл. Васильчук А.Г., Мосейчук Ю.Ю. 2010
6. Сборник заданий для державной итоговой аттестации по физической культуре, 11 кл. Дятленко С.М., Чешейко С.М. 2009,2010
7. Методический пособие «Методичные рекомендации по вопросам безопасности во время занятия физическими упражнениями и при проведении спортивно-массовых мероприятий в «общеобразовательных учебных учреждений», 1-11 кл. Волинец Ю.Й., Нижник М.В. 2006
8. «Кружки по футболу в школе» (учебный пособие), 1-11 кл. Васильчук А.Г. 2009
9. Сборник заданий для государственной итоговой аттестации по физической культуре, 11 кл. Ермолаева В.М., и др. 2011
10. Учебная программа с физической культуры для общеобразовательных учебных заведений, 10-11 кл. Круцевич Т.Ю. и др. 2010
11. Программа специального курса для общеобразовательных учебных заведений «Основы олимпийских знаний», 5-11 кл. Ермолаева В.М. 2011
12. Программа для общеобразовательных учебных заведений. Физическая культура. Спортивный профиль, 10-11 кл. Ермолаева В.М., и др. 2010

13. Учебная программа курса по выбору, Столитенко Е.В. и др. 2010
14. Спортивные журналы и газеты.
15. Интернет ресурсы: cyberleninka.ru, base.garant.ru, booksite.ru, expeducation.ru, rea.ru, fizkulturaisport.ru

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем при проведении практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Коды формируемых профессиональных и общих компетенций | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|---|
| Уметь: | | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | ОК 2-4, 6, 8, 10 ПК 1.4, 1.5 2.2 | Оценка выполнения практических заданий Оценка выполнения индивидуальных заданий, Оценка выполнения нормативов |
| Знать: | | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни | ОК 2-4, 6, 8, 10 ПК 1.4, 1.5 2.2 | Беседа, устный опрос, тестирование. |