

Приложение 3.7
к ОПОП-П по специальности
18.02.07 Технология производства и
переработки пластических масс и эластомеров

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	25

**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 цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 18.02.07 Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Код умений	Умения	Код знаний	Знания
ОК 2	Уо02.01	Определять задачи для поиска информации	Зо 02.01	Номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности
ОК 3	Уо 03.01	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности;	Зо 03.01	Содержание актуальной нормативно-правовой документации
	Уо 03.02	применять современную научную профессиональную терминологию;	Зо 03.02	Современная научная и профессиональная терминология
ОК 4	Уо 04.01	Организовывать работу коллектива и команды;	Зо 04.01	Психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности

				деятельности;
	Уо 04.02	Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	Зо 04.02	Основы проектной деятельности
ОК 8	Уо 08.01	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Зо 08.01	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	Уо 08.02	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;	Зо 08.02	Основы здорового образа жизни;
	Уо 08.03	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной специальности	Зо 08.03	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
			Зо 08.04	Средства профилактики перенапряжения

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	98
в т.ч. в форме практической подготовки	94
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если предусмотрено)	94
Самостоятельная работа	
Промежуточная аттестация в форме диф.зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Дидактические единицы, содержание, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Код ПК, ОК	Коды Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. «Техника безопасности на уроках»		4/0		
Тема 1.1 Роль физической культуры в современном обществе	Дидактические единицы, содержание	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).			
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ на месте			
Раздел 2 «Легкая атлетика»		96		
Тема 2.1 Техника высокого старта	Практическая работа №1 Техника безопасности на занятиях по Л/А. Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01

				Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.2 Техника низкого старта	Практическая работа №2 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (10 × 10). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.3	Практическая работа №3	2	ОК 2	Уо 02.01,

<p>Техника прыжков в длину с разбега.</p>	<p>Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.</p>		<p>ОК 3 ОК 4 ОК 8</p>	<p>Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04</p>
<p>Тема 2.4 Техника прыжков в высоту.</p>	<p>Практическая работа №4 Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.</p>	<p>2</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8</p>	<p>Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01</p>

				Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.5 Техника метания гранаты.	Практическая работа №5 Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Имитация техники метания гранаты		ОК 8	
Тема 2.6 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	Практическая работа №6 Кросс 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02

				Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.7 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.	Практическая работа №7 Учетный. Кроссовый бег на результат 1500м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ в движении.			
Раздел 3. «Гимнастика»		14		
Тема 3.1 Висы и упоры. Строевая подготовка.	Практическая работа №8 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Повороты на месте и в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и в колонну по три. ОРУ в парах на сопротивление. Подтягивания в висе	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01

	хватом сверху.			Зo 03.02 Уo 04.01, Уo 04.02 Зo 04.01 Зo 04.02 Уo 08.01, Уo 08.02 Уo 08.03 Зo 08.01 Зo 08.02 Зo 08.03 Зo 08.04
Тема 3.2 Висы и упоры. Упражнения на параллельных брусьях	Практическая работа №9 Повороты в движении. ОРУ в паре с партнером, со скакалками, с набивными мячами. Размахивания в упоре. Стойке на плечах махом. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Отжимания в упоре на брусьях. Поднимание ног в упоре. Угол в упоре. Развитие силы.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уo 02.01, Зo 02.01, Уo 03.01, Уo 03.02, Зo 03.01 Зo 03.02 Уo 04.01, Уo 04.02 Зo 04.01 Зo 04.02 Уo 08.01, Уo 08.02 Уo 08.03 Зo 08.01 Зo 08.02 Зo 08.03 Зo 08.04
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики.			
Тема 3.3 Висы и упоры.	Практическая работа №10	2	ОК 2	Уo 02.01,

Упражнения на высокой перекладине	ОРУ в парах на сопротивление. Выход силой из вися в упор. Подъем переворотом из вися в упор. Подтягивания в вися хватом сверху на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы.		ОК 3 ОК 4 ОК 8	Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 3.4 Акробатика. Совершенствование длинного кувырка вперед.	Практическая работа №11 ОРУ со скакалками. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на голове и руках силой. Переворот в сторону. (Юноши) Сед углом на полу. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках переворот в упор присев. Переворот в сторону. (Девушки). Развитие координации.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики.			

				Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 4. Спортивные игры «Волейбол»		22		
Тема 4.1 Совершенствование нижней передачи мяча.	Практическая работа №12 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02
	Самостоятельная работа. Выполнение реферативных работ			Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.2 Совершенствование верхней передачи мяча.	Практическая работа №13 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Передача мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02

				Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.3 Совершенствование прямого нападающего удара	Практическая работа №14 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через третью зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.4 Совершенствование техники группового	Практическая работа №15 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Передача сверху в прыжке. Групповое блокирование. Верхняя	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02,

блокирования	прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие коорд. способностей			Зо 03.01
	Самостоятельная работа. Имитация верхней прямой подачи			Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 4.5 Совершенствование верхней прямой подачи.	Практическая работа №16 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача на результат. Учебная игра. Развитие коорд. способностей	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04

Раздел 5. «Лыжная подготовка»		20		
Тема 5.1 Техника попеременного двухшажного хода.	Практическая работа №17 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Одновр. безшажный ход. Передвижение на лыжах до 2 км в медленном темпе. Развитие выносливости.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 2 км двухшажным попеременным ходом.			
Тема 5.2 Техника одновременного безшажного хода.	Практическая работа №18 Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 2 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01,

				Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
ма 5.3 Техника одновременного одношажного хода.	Практическая работа №19 Попеременный двухшажный ход на зачет. Одновременный безшажный и одношажный ходы. Переход с одного хода на другой. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км изучен, ходами.			
Тема 5.4 Техника одновременного двухшажного хода.	Практическая работа №20 Попеременный двухшажный ход. Одновременный безшажный ход на зачет. Одновременный одношажный, двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01,
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км изучение ходами.			

				Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.5 Техника попеременного четырехшажного хода.	Практическая работа №21 Попеременный двух и четырехшажный ход. Одновременный безшажный и двухшажный ход. Одновременный одношажный ход на зачет. Передвижение на лыжах до 3 км в среднем темпе. Развитие выносливости.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Прохождение дистанции до 3 км изучен.ходами.			
Раздел 6. Спортивные игры «Баскетбол»		29		
Тема 6.1. Передачи мяча на месте и в движении	Практическая работа №22 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	ОК 2 ОК 3	Уо 02.01, Зо 02.01,

	ОРУ с набивными мячами. Передачи мяча на месте, в движении из различных положений. Ведение мяча различными способами. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях спортивными играми.		ОК 4 ОК 8	Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики			
Тема 6.2 Броски мяча по кольцу	Практическая работа №23 ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Учебная игра с заданиями. Развитие ловкости и координации.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02
	Самостоятельная работа. Имитация бросков мяча по кольцу			

				Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.3 Ловля мяча после отскока от щита.	Практическая работа №24 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Имитация бросков мяча по кольцу			
Тема 6.4 Зонная защита	Практическая работа №25 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Броски мяча по кольцу из различных точек. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Зонная защита технико– тактические действия. Развитие ловкости и координации.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01,
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики			

				Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 6.5 Индивидуальные действия в защите.	Практическая работа №26 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Зонная защита технико–тактические действия. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Комплекс силовой гимнастики			
Тема 6.6 Тактика групповых и индивидуальных действий в нападении.	Практическая работа №27 Передачи мяча на месте и в движении различными способами. Ловля мяча после отскока от щита и передача на ход партнеру. Взаимодействие игроков в нападении в быстром прорыве. Двусторонняя игра «Баскетбол». Развитие ловкости и координации.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01,

				Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Раздел 7. Легкая атлетика		26		
Тема 7.1 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	Практическая работа №28 Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Выполнение реферативных работ		ОК 8	
Тема 7.2 Кроссовая	Практическая работа №29	4	ОК 2	Уо 02.01,

подготовка. Кросс 3000м.	Кроссовый бег на результат 1000м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости		ОК 3 ОК 4 ОК 8	Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	Самостоятельная работа. Выполнение комплекса ОРУ в движении			
Тема 7.3 Техника высокого старта	Практическая работа №30 Высокий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–100 м). Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, Зо 03.01 Зо 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 Зо 04.01 Зо 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03
	Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений			

				Зo 08.01 Зo 08.02 Зo 08.03 Зo 08.04
Тема 7.4 Техника низкого старта	Практическая работа №31 Низкий старт от 30 до 100 м. Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уo 02.01, Зo 02.01, Уo 03.01, Уo 03.02, Зo 03.01 Зo 03.02 Уo 04.01, Уo 04.02 Зo 04.01 Зo 04.02 Уo 08.01, Уo 08.02 Уo 08.03 Зo 08.01 Зo 08.02 Зo 08.03 Зo 08.04
Тема 7.5 Техника прыжков в длину с разбега. Самостоятельная работа. Выполнение старта из различных положений	Практическая работа №32 Многоскоки. Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Самостоятельная работа. Кросс, многоскоки.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уo 02.01, Зo 02.01, Уo 03.01, Уo 03.02, Зo 03.01 Зo 03.02 Уo 04.01, Уo 04.02 Зo 04.01

				3o 04.02 Уo 08.01, Уo 08.02 Уo 08.03 3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 18.02.07 «Технология производства и переработки пластических масс и эластомеров»

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

3.2.1. Основные печатные издания:

1. Бишаева А.А. «Физическая культура» Учебник. - М.: Академия, 2019. - 299 с.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
3. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
2. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богаченко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
3. Петрова В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p>Освоенные умения: выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, спортивным играм лыжному спорту при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.</p>	<p>уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>

<p>Освоенные знания: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>		<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>
--	--	--