

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

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	26

**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 15.02.09 Аддитивные технологии

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,	Зо 04.02	Основы проектной деятельности

		клиентами в ходе профессиональной 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	88
в т.ч. в форме практической подготовки	84
в т. ч.	
теоретическое обучение	4
практические занятия (если предусмотрено)	84
Самостоятельная работа	-
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного 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)	Объём часов	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
Раздел 1. «Техника безопасности на уроках»				
Тема 1.1 Роль физической культуры в современном обществе	Дидактические единицы, содержание 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).	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 2 «Легкая атлетика»				
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.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01,

	<p>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3 × 10). Развитие скоростных качеств.</p>		ОК 8	<p>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 2.2 Техника низкого старта</p>	<p>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.</p>	2	<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 Зо 08.02</p>

				Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 2.3 Техника прыжков в длину с разбега.	Практическая работа №3 Специальные беговые упражнения. Отталкивание. Челночный бег. Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	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 2.4 Техника прыжков в высоту.	Практическая работа №4 Отталкивание. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	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 2.5 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 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 2.6 Кроссовая подготовка. Кросс 800м.	Практическая работа №6 Кросс 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01,

			ОК 8	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
Раздел 3. «Гимнастика»				
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 хватом сверху.	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 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 ОК4 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 3.3 Висы и упоры. Упражнения на высокой перекладине	Практическая работа №10 ОРУ в парах на сопротивление. Выход силой из виса в упор. Подъем переворотом из виса в упор. Подтягивания в висе хватом сверху на результат. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы.	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 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	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 8	Уо 02.01, Зо 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02,

	координации.			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 4. Спортивные игры «Волейбол»				
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.	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 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.	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 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	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 4.4 Совершенствование техники группового блокирования	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 прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие корд. 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 4.5 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»				
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



				3о 08.04
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, 3о 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, 3о 03.01 3о 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 3о 04.01 3о 04.02 Уо 08.01, Уо 08.02 Уо 08.03 3о 08.01 3о 08.02 3о 08.03 3о 08.04
тема 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, 3о 02.01, Уо 03.01, Уо 03.02, 3о 03.01 3о 03.02 Уо 04.01, Уо 04.02 3о 04.01 3о 04.02 Уо 08.01,

				Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
Тема 5.4 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, 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
Раздел 6. Спортивные игры «Баскетбол»				
Тема 6.1. Передачи мяча на месте и в движении	Практическая работа №22 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. 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.	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 6.2	Практическая работа №23	2	ОК 2	Уо 02.01,

Броски мяча по кольцу	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.		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 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
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, 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
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				
Тема 7.1	Практическая работа №28	4	ОК 2	Уо 02.01,

<p>Кроссовая подготовка. Кросс 800м.</p>	<p>Бег 800м. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Футбол». Развитие выносливости</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 7.2 Кроссовая подготовка. Кросс 3000м.</p>	<p>Практическая работа №29 Кроссовый бег на результат 1000м. (девушки) 3000м. (юноши). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра. Развитие выносливости</p>	<p>4</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</p>

				3o 08.01 3o 08.02 3o 08.03 3o 08.04
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	Уo 02.01, 3o 02.01, Уo 03.01, Уo 03.02, 3o 03.01 3o 03.02 Уo 04.01, Уo 04.02 3o 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
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, 3o 02.01, Уo 03.01, Уo 03.02, 3o 03.01 3o 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.	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
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	2		

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 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 15.02.09 «Аддитивные технологии»

#### **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. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура» Учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 256с.
2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебник для студентов СПО. — М., 2019.
3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с.

##### **3.2.2. Основные электронные издания**

1. Информационный портал. Режим доступа: <https://guleon.wordpress.com>.
2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.
3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

##### **3.2.3. Дополнительные источники:**

1. Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богашенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
2. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров)

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

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
1		2
Умения:		
<p>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p> <p>преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p>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.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы.</p> <p>Определение уровня физической подготовленности.</p> <p>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>
Знания:		
<p>влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление</p>		<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p>

<p>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>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------