

Министерство образования Красноярского края
краевое государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Зеленогорский техникум промышленных технологий и сервиса»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель компании
Ajda develop

В.В.Ефременко
«09/02/20» 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ «Зеленогорский
техникум промышленных технологий и
сервиса»

С.П. Родченко
«09/02/20» 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

09.02.07 Информационные системы и программирование

г.Зеленогорск, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5-22
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.	22

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа является частью ППССЗ, в соответствии с ФГОС по специальности СПО **09.02.07 Информационные системы и программирование** входящей в укрупненную группу специальностей **09.00.00 Информатика и вычислительная техника**.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально – экономического цикла.

Очередность разделов и тем по рабочей программе, может изменяться в соответствии с климатическими условиями.

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

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

- Использовать физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать:**

- О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
- Основы здорового образа жизни.
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

Содержание программы направленно на формирование следующих общих компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

ОК 4. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством.

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 178 часов, в том числе: обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося – 172 часов; промежуточная аттестация - 6 часов.

Учебная нагрузка дисциплины расширена вариативными часами.

1.4.1 Использование вариативной части рабочей программы

№	Углубление знаний, умений	№, Наименование темы	Количество часов обязательной нагрузки
1	Углубление знаний о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека и основах здорового образа жизни	Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	6
2.	Углубление умения использования физкультурно – оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижение жизненных и профессиональных целей.	Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	1
		Тема 6.1. Попеременные и одновременные хода	1
		Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	1
		Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1
Итого			10

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	178
в том числе теоретические занятия (всего)	6
в том числе практические занятия (всего)	172
Промежуточная аттестация: 1-5 семестры- зачет, в 6 семестре- дифференцированный зачет	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, обязательные практические занятия и самостоятельная работа обучающихся	Коды ОК	Активные формы проведения занятий	Объем часов	
1	2	3	4	5	
Раздел 1. Основы физической культуры				4	
Тема 1.1 Физическая культура в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Содержание учебного материала			4	
	1	Основы здорового образа жизни.	ОК 03	Беседа	2
	2	Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом.	ОК 03	Беседа	2
Раздел 2. Лёгкая атлетика				13	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места	Практические занятия			5	
	1	Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Оказание первой доврачебной помощи при травмах, переломах, растяжениях, ушибах.	ОК 03 ОК 08	Беседа, презентация	1
	2	Овладение: Техника бега с низкого старта, техника финиширования: разминка, подводящие, имитационные упражнения старта и финиша, низкий старт с выбеганием на 10 – 15 м., бег с низкого старта – дистанция 60 м., заминочный (легкий) бег 500 - 600 м., упражнения на дыхание.	ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Контрольный норматив: бег 100 м.: разминка, норматив, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1
	4	Овладение: Техника прыжка в длину с места.	ОК 08	Двигательная активность	1
	5	Контрольный норматив: прыжок с места: разминка, норматив, релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 2.2	Практические занятия			4	

Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.	1	Овладение: Техника бега на средние дистанции: разминка, гладкий бег до 1000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Контрольный норматив: бег 1000 м.: разминка, норматив, релаксация.	ОК 03 ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Овладение: Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	ОК 03 ОК 08	Двигательная активность	1
	4	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОК 03 ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции Метание снарядов.	Практические занятия				4
	1	Овладение: Техника и тактика бега на длинные дистанции: разминка, гладкий бег до 2000 м., игра на внимание, упражнения на дыхание.	ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Контрольный норматив: бег 2000 м.: разминка, норматив, релаксация.	ОК 03 ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Овладение: Техника метания гранаты.	ОК 08	Двигательная активность	1
	4	Контрольный норматив: метание гранаты. разминка, норматив, релаксация.	ОК 03 ОК 08	Двигательная активность	1
Раздел 3. Баскетбол					15
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места.	Практические занятия				3
	1	Овладение: Техника выполнения ведения мяча.	ОК 8	Двигательная активность	1
	2	Овладение: Техника передачи и броска мяча с места.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Овладение: Техника броска мяча с места в кольцо.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1

Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок.	Практические занятия			2	
	1	Овладение: Техника ведения и передачи мяча в движении.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Овладение: Техника броска мяча в кольцо «ведение – 2 шага – бросок».	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия.			6	
	1	Овладение: Техника выполнения штрафного броска.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Овладение: Ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Овладение: Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	2
	4	Учебная игра: Правила игры.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	2
Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия			3	
	1	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцом.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	2
Зачёт: Контрольные нормативы. Техника перемещений, стойки.				1	
Раздел 4. Волейбол				12	
Тема 4.1.	Практические занятия			4	

Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	1	Овладение: Техника верхней и нижней передач двумя руками.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Овладение: Приём и передача мяча снизу, сверху.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Овладение: Правила и тактика игры.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	2
Тема 4.2. Техника нижней, верхней подачи и приёма после неё	Практические занятия				2
	1	Овладение: Нижняя подача и приём после неё.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Овладение: Верхняя подача и приём после неё.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия				2
	1	Овладение: Отработка техники прямого нападающего удара.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	2
Тема 4.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия				4
	1	Контрольные нормативы: передача мяча над собой снизу, сверху; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	3
Раздел 5. Атлетическая гимнастика					10
Тема 5.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия				10
	1	Техника безопасности при работе на тренажёрах.	ОК 08	беседа	1
	2	Комплексы упражнений для развития основных групп мышц: Дельтовидные плеча; большая грудная; мышцы живота; спины; рук; ног.	ОК 08	Двигательная активность	9
Раздел 6. Лыжная подготовка					25

Тема 6.1. Попеременные и одновременные хода	Практические занятия				4
	1	Овладение: Техника попеременных, одновременных ходов (отработка техники): разминка, имитационные движения, совершенствование техники ходов на учебном круге 300 м., релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	2
	2	Овладение: Техника перехода с хода на ход.	ОК 3, ОК 08	Двигательная активность	2
Тема 6.2. Коньковый ход	Практические занятия				4
	1	Овладение: Техника конькового хода с палочками и без них.	ОК 3, ОК 08	Двигательная активность	4
Тема 6.3. Подъёмы и спуски	Практические занятия				8
	1	Овладение: Техника преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме.	ОК 08	Двигательная активность	4
	2	Овладение: Техника прохождения спусков в аэродинамической стойке лыжника, контруклонов.	ОК 08	Двигательная активность	4
Тема 6.4. Торможение, повороты	Практические занятия				7
	1	Овладение: Техника торможения способами «Плугом», «Полуплугом»: разминка, имитационные упражнения.	ОК 08	Двигательная активность	4
	2	Овладение: Техника прохождения поворотов способом «переступания; на параллельных лыжах».	ОК 08	Двигательная активность	3
Зачет . Лыжная подготовка.					1
Раздел 1. Основы Физической культуры					2
Тема 1.1. Физическая культура в	Содержание учебного материала				2
	1	Физическая культура в обеспечении здоровья.	ОК 08	Беседа	1

общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	2	Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	ОК 08	Беседа	1
Раздел 2. Лёгкая атлетика					10
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места	Практические занятия				4
	1	Совершенствование: Техника безопасности на занятиях.	ОК 08	Беседа	1
	2	Совершенствование: Техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Совершенствование: Техника бега на дистанции 100 м. Контрольный норматив.	ОК 08	Двигательная активность	1
	4	Совершенствование: Техника прыжка в длину с места, контрольный норматив.	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 2.2. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега	Практические занятия				4
	1.	Совершенствование: Техника и тактика бега на средние дистанции.	ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Совершенствование: Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов.	ОК 08	Двигательная активность	1
	4	Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив.	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 2.3. Бег на длинные дистанции	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Техника и тактика бега по пересечённой местности.	ОК 08	Двигательная активность	1

	2	Контрольный норматив: девушки – 2000м; юноши – 3000м.	ОК 3, ОК 08	Двигательная активность	1
Раздел 3. Баскетбол					11
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места в кольцо.	ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Совершенствование: Правила игры.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Техника ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок в кольцо.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	2
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Техника выполнения штрафного броска.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Совершенствование: Техника ведения, ловли и передачи мяча в колонне и кругу.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 3.4. Совершенствовани е техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия				3
	1	Совершенствование: Техника и тактика игры.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места из под кольца.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1

	3	Учебная игра.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
Раздел 4. Волейбол					11
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, техника верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия				3
	1	Совершенствование: стойки в волейболе, перемещения по площадке.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Совершенствование: Подача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Совершенствование: Приём и передача мяча с верху, с низу.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 4.2. Техника нижней и верхней подачи и приёма после неё	Практические занятия				1
	1	Совершенствование: Техника нижней подачи и приёма после неё.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Нападающий удар в игре.	ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	2
Тема 4.4. Совершенствовани е техники владения волейбольным мячом	Практические занятия				5
	1	Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	ОК 3, ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	ОК 3, ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	3	Учебная игра с применением изученных положений.	ОК 3, ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	4	Совершенствование: Техника владения техническими элементами в волейболе.	ОК 3, ОК 04 ОК 08	Двигательная активность	1
	4	Зачёт: Контрольный норматив. Техника верхней подачи .	-	-	1
Раздел 5. Атлетическая гимнастика					10
Тема 5.1.	Практические занятия				10

Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	1	Совершенствование: ТБ; выполнение упражнений для развития различных групп мышц.	ОК 3, ОК 08	Двигательная активность	5
	2	Совершенствование: Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	ОК 3, ОК 08	Двигательная активность	5
Раздел 6. Лыжная подготовка					23
Тема 6.1. Попеременные и одновременные хода	Практические занятия				6
	1	Совершенствование: Техника попеременных, одновременных ходов (отработка техники): разминка, имитационные движения, совершенствование техники ходов на учебном круге 300 м., релаксация.	ОК 08	Двигательная активность	2
	2	Совершенствование: Техника перехода с хода на ход.	ОК 08	Двигательная активность	4
Тема 6.2. Коньковый ход	Практические занятия				4
	1	Совершенствование: Техника конькового хода по равнине и в подъём.	ОК 08	Двигательная активность	4
Тема 6.3. Подъёмы и спуски	Практические занятия				8
	1	Совершенствование: Техника преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме.	ОК 08	Двигательная активность	4
	2	Совершенствование: Техника прохождения спусков в аэродинамической стойке лыжника, контр уклонов.	ОК 08	Двигательная активность	4
Тема 6.4. Торможение, повороты	Практические занятия				5
	1	Совершенствование: Техника торможения способами «Плугом», «Полуплугом»: разминка, имитационные упражнения. Совершенствование: Техника прохождения поворотов способом «переступания; на параллельных лыжах».	ОК 08	Двигательная активность	5
Раздел 1. Лёгкая атлетика					7
Тема 1.1.	Практические занятия				2

Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места	1	Техника безопасности на занятиях Л/а. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив.	ОК 08		1
	2	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив.	ОК 08		1
Тема 1.2. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега	Практические занятия				3
	1	Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 1.3. Бег на длинные дистанции	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени – девушки; Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени – юноши.	ОК 08	Двигательная активность	1
		Зачёт: Контрольный норматив.			1
Раздел 2. Баскетбол					4
Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Практические занятия				1
	1	Совершенствование: Правила безопасности и основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в защите.	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 2.2.	Практические занятия				1

Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –2 шага – бросок	1	Совершенствование: Техника ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок.	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Практические занятия				1
	1	Совершенствование: Техника выполнения штрафного броска; техника выполнения перемещения в защитной стойке.	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом	Практические занятия				1
	1	Совершенствование: Технические элементы баскетбола в учебной игре.	ОК 08	Двигательная активность	1
Раздел 3. Волейбол					5
Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Техника передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения.	ОК 08	Двигательная активность	1
	2	Тактика игры: расстановка игроков; тактика игры в защите, в нападении; индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков.	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 3.2. Верхняя, нижняя подача и приём после неё	Практические занятия				1
	1	Совершенствование: Верхняя, нижняя подача и приём после неё.	ОК 08	Двигательная активность	1

Тема 3.3 Нападающий удар	Практические занятия				1
	1	Совершенствование: Техника прямого нападающего удара в игре.	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 3.4. Совершенствование техники владения волейбольным мячом	Практические занятия				1
	1	Учебная игра с применением изученных положений. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе.	ОК 08	Двигательная активность	1
Раздел 4. Атлетическая гимнастика					2
Тема 4.1. Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах	Практические занятия				2
	1	Техника коррекции фигуры: Упражнения для развития различных групп мышц. Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	ОК 08	Двигательная активность	2
Раздел 5. Лыжная подготовка					
Тема 5.1. Попеременные и одновременные хода	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Техника попеременных, одновременных ходов (отработка техники):	ОК 08	Двигательная активность	2
	2	Совершенствование: Техника перехода с хода на ход на дистанции.	ОК 08	Двигательная активность	2
Тема 5.2. Коньковый ход	Практические занятия				2
	1	Совершенствование: Техника конькового хода по равнине и в подъём.	ОК 08	Двигательная активность	2
	Зачёт: Контрольные нормативы.				1
Тема 5.3. Подъёмы и спуски	Практические занятия				4
	1	Совершенствование: Техника преодоления подъемов способами «Елочка», «Лесенка»: разминка, имитационные упражнения, совершенствование техники на учебном подъеме.	ОК 08	Двигательная активность	2
	2	Совершенствование: Техника прохождения спусков в аэродинамической стойке лыжника, контруклонов.	ОК 08	Двигательная активность	2

Тема 5.4. Торможение, повороты	Практические занятия				1
	1	Совершенствование: Техника торможения способами «Плугом», «Полуплугом»: разминка, имитационные упражнения. Совершенствование: Техника прохождения поворотов способом «переступания; на параллельных лыжах».	ОК 08	Двигательная активность	1
Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Практические занятия		ОК 08		6
	1	Техника коррекции фигуры: Упражнения для развития различных групп мышц.	ОК 08		2
	2	Техника коррекции фигуры: Упражнения для развития различных групп мышц.	ОК 08		2
	3	Техника коррекции фигуры: Круговая тренировка на 5 - 6 станций.	ОК 08		2
Дифференцированный зачёт				-	1
Всего:					178

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивных залов (игровой, тренажерный), стадиона, лыжной базы.

Оборудование: контейнер с набором атлетических гантелей, скамья атлетическая вертикальная, скамья атлетическая наклонная, стойка для штанги, штанга тренировочная, гантели наборные, комплекс тренажеров, мяч малый теннисный, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, мат гимнастический, эстафетная палочка, щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, стойка волейбольная, сетка волейбольная, ворота для мини-футбола, комплект лыжного инвентаря (лыжи, ботинки, крепления, палки), перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, скакалка гимнастическая, шест для лазанья, стенка гимнастическая, обруч гимнастический, мяч набивной, коврик гимнастический, стол для игры в настольный теннис, сетка для настольного тенниса, ракетка для настольного тенниса, мяч для настольного тенниса, ракетка для бадминтона, волан для бадминтона, стенд «Пропаганда ФК и ЗОЖ», комплексы упражнений для различных групп мышц, стенд – таблица «Учебные нормативы».

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень печатных и/или электронных образовательных и информационных ресурсов.

Основные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник /Ю.Н. Аллянов, И.А. Письменский. – М.; Юрайт, 2017. biblio-online.ru/

Дополнительные источники:

1. Бишаева А.А. Учебник по физической культуре. – М.: (Академия).
2. Журнал по физической культуре «Физическая культура в школе». - М.: (Роспечать), - с 2019 г. (1 раз в 3 месяца);
3. Журнал по физической культуре «Адаптивная физическая культура». - М.: (Роспечать), - с 2010 г.-2020г. (1 раз в 3 месяца);
4. Журнал по физической культуре «Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка». - М.: (Роспечать), - с 2018 г.-2020г. (1 раз в 3 месяца)

Интернет ресурсы:

1. Электронный ресурс: «Физическая культура и спорт».
2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
3. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mosport.ru>

3.3 Примерные темы рефератов, докладов:

1. Физическая культура личности. Ее связь с общей культурой человека.
2. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.

3. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня. Особенности ее регулирования средствами физической культуры.

4. Развитие физического качества – выносливость. Различие между общей и специальной выносливостью.

5. Значение Олимпийского движения.

6. Индивидуальный режим дня.

7. Внеклассные мероприятия по физическому воспитанию.

8. Содержание индивидуальных закаливающих процедур. Особенности их проведения.

9. Общее положение Российского законодательства по физической культуре.

10. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой.

11. Современные Олимпийские игры, их символики и ритуалы.

12. Профилактика вредных привычек посредством физической культуры.

13. Выдающиеся отечественные спортсмены – олимпийцы, их участие в развитии Олимпийского движения.

14. Выдающиеся спортсмены нашего города.

15. Развитие физического качества – гибкость. Активная и пассивная гибкость.

16. Влияние на организм обучающихся занятий по лыжной подготовке.

17. Развитие физического качества – сила.

18. Особенности подготовки и проведения туристических походов.

19. Олимпийские игры (любой год на выбор).

20. Развитие профессиональной культуры преподавателя физической культуры.

21. Физическая культура в свете последних событий.

22. Любой вид спорта.

23. Спортсмены СССР и России.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля
<p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; •Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности •Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) 	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко, полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Наблюдение за выполнением практического задания. (деятельностью студента) •Оценка выполнения практического задания (работы) • Сдача контрольных нормативов <p>Зачет Дифференцированный зачет</p>
<p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; •Основы здорового образа жизни; •Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) •Средства профилактики перенапряжения 	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p>	