

Министерство образования Ставропольского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Ставропольский региональный многопрофильный колледж»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

Специальность	09.02.07 Информационные системы и программирование
Курс	2
Группа	П-21, П-22, П-24

Ставрополь 2022

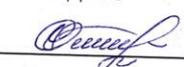
ОДОБРЕНА

На заседании кафедры
физического воспитания
Протокол № 9 от 24 мая 2022 г.
Зав.кафедрой


_____ Е.В. Коляко

Согласовано:

Методист


_____ О.С. Сизинцова

Разработчик: преподаватель ГБПОУ СРМК Е.В. Коляко

Рекомендована Экспертным советом государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

Заключение Экспертного совета № 13 от 27мая 2022 г.

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности **09.02.07 Информационные системы и программирование**

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Ставропольский региональный многопрофильный колледж»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	8
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	10

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.05 «Физическая культура»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» является частью математического и общего естественнонаучного цикла дисциплин основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по 09.02.07 Информационные системы и программирование

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО и ПООП СПО по данной специальности, а также личностных результатов реализации программы воспитания с учетом особенностей специальности (профессии):

а) общих компетенций (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

в) личностные результаты:

ЛР 1. Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях

ЛР 10. Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой

ЛР 12. Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ПК, ЛР	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	– роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основ здорового образа жизни.

1.3. Количество часов на освоение программы дисциплины:

Трудоемкость (учебная нагрузка обучающихся) – 172 часов, в том числе:

- практических занятий 158 часов
- самостоятельная работа 14 часов
- промежуточная аттестация - 6 часов (дифференцированные зачеты в 4,6,8 семестрах).

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Трудоемкость (учебная нагрузка обучающихся)	172
Объем образовательной программы	158
в том числе:	
практические занятия	158
самостоятельная работа	14
Промежуточная аттестация (дифференцированные зачеты в 4,6,8 семестрах)	6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Осваиваемые элементы компетенций, личностных результатов
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.		24	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	Содержание учебного материала	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12
	Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха.		
	Социально-биологические основы физической культуры Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания.		
	Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе		

	<p>профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания</p>		
	В том числе, практических занятий	12	
	<i>Практическое занятие № 1.</i> Выполнение комплексов дыхательных упражнений.	2	
	<i>Практическое занятие № 2.</i> Выполнение комплексов утренней гимнастики.	2	
	<i>Практическое занятие № 3.</i> Выполнение комплексов упражнений для глаз.	2	
	<i>Практическое занятие № 4.</i> Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.	2	
	<i>Практическое занятие № 5.</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.	2	
	<i>Практическое занятие № 6.</i> Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.	2	
Тема 1.2 Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12
	Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности		
	В том числе, практических занятий	8	
	<i>Практическое занятие № 7.</i> Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопий.	2	
	<i>Практическое занятие № 8.</i> Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах.	2	
	<i>Практическое занятие № 9.</i> Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
	<i>Практическое занятие №10.</i> Проведение обучающимся самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Зачетное занятие за семестр 3 семестр.	2	

	Самостоятельная работа		
	Разработка и выполнение индивидуального комплекса упражнений на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма в соответствии с прогнозируемыми профессиональными проблемами	4	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		136	
Тема 2.1 Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала	34	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12
	Теоретические сведения. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Упражнения с необычными исходными положениями, «зеркальное» выполнение упражнений, с изменением скорости и темпа движения, усложнение упражнения дополнительными движениями, создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств. Варианты челночного бега: 3×10, 10×10. Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб		
	В том числе, практических занятий	34	
	<i>Практическое занятие №11.</i> Выполнение построений и перестроений.	2	
	<i>Практическое занятие №12.</i> Выполнение различных видов ходьбы.	2	

	<i>Практическое занятие №13.</i> Выполнение беговых упражнений.	2	
	<i>Практическое занятие №14.</i> Выполнение прыжковых упражнений.	2	
	<i>Практическое занятие №15.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений.	2	
	<i>Практическое занятие №16.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений в парах.	2	
	<i>Практическое занятие №17.</i> Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.	2	
	<i>Практическое занятие № 18.</i> Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.	2	
	<i>Практическое занятие № 19.</i> Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.	2	
	<i>Практическое занятие № 20.</i> Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей.	2	
	<i>Практическое занятие №21.</i> Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения.	2	
	<i>Практическое занятие № 22.</i> Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию.	2	

	<i>Практическое занятие № 23.</i> Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа.	2	
	<i>Практическое занятие № 24.</i> Варианты челночного бега: 3×10, 10×10	2	
	<i>Практическое занятие № 25.</i> Бег с изменением направления и скорости по сигналу и самостоятельно, бег с преодолением препятствий и на местности.	2	
	<i>Практическое занятие №26.</i> Прыжки через различные препятствия на точность приземления, с увеличением или уменьшением дальности прыжка, в различные зоны.	2	
	<i>Практическое занятие № 27.</i> Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой.	2	
Тема 2.2. Гимнастика	Содержание учебного материала	14	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12
	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. Наклоны вперед. Упражнения со скакалкой. Упражнения на снарядах. Юноши. Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. Девушки. Гимнастическая скамейка. Передвижения шагом, прыжки, повороты. Равновесие. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	В том числе, практических занятий	12	
	<i>Практическое занятие № 28.</i> Выполнение строевых упражнений.	2	
	<i>Практическое занятие № 29.</i> Выполнение гимнастических упражнений на снарядах	2	
	<i>Практическое занятие № 30.</i> Выполнение гимнастических упражнений на снарядах (перекладина)	2	
	<i>Практическое занятие № 31.</i> Выполнение гимнастических упражнений с предметами.	2	

	<i>Практическое занятие № 32.</i> Выполнение гимнастических упражнений с предметами (гимнастическая жердь)	2	
	<i>Практическое занятие № 33.</i> Выполнение гимнастических упражнений с гимнастическими палки	2	
	Дифференцированный зачет		
	Самостоятельная работа Составление и выполнение гимнастических упражнений для спины	2	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Содержание учебного материала	26	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12
	Совершенствование обычной ходьбы, работа рук, ног, освоение правильного дыхания. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. Ходьба в быстром темпе до 150 м. Общая схема движения при спортивной ходьбе. Постановка ноги на грунт, положение ног в момент вертикали, выпрямление ноги. Движение таза. Движение рук и ног. Дыхание. Совершенствование техники и тактики бега на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Тренировка в кроссовом беге. Переменный бег 500-600 м. Повторный бег 100-150 м с заданной скоростью. Бег с ускорениями на 50-60 м (150-200 м). Бег на короткие дистанции: 100, 400. Кросс: девушки – 500, 1000, юноши – 1000, 3000 м.		
	Совершенствование техники эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной палочки. Передача эстафеты по сигналу передающего на месте, передвигаясь шагом, при медленном и быстром беге. Установление контрольной отметки. Передача эстафеты в зоне. Расположение по этапам. Командный эстафетный бег по кругу с этапами 4×100 м.		
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". Особенности разбега, определение его длины и разметка. Совершенствование отдельных фаз прыжка: отталкивания, полета, приземления. Прыжки с активным опусканием маховой ноги и сближением ее с толчковой -положение "прогнувшись"; группировка и активное выпрямление ног при приземлении. Работа рук в момент прыжка.		
	В том числе, практических занятий	22	
	<i>Практическое занятие № 34.</i> Выполнение низкого старта. техники бега на короткие дистанции.	2	

	<i>Практическое занятие № 35.</i> Выполнение техники бега по дистанции (короткой)	2	
	<i>Практическое занятие № 36.</i> Выполнение техники бега по дистанции (длинной)	2	
	<i>Практическое занятие №37.</i> Выполнение техники бега по виражу.	2	
	<i>Практическое занятие №38.</i> Выполнение техники бега по пересеченной местности.	2	
	<i>Практическое занятие № 39.</i> Выполнение техники высокого старта.	2	
	<i>Практическое занятие № 40.</i> Выполнение техники стартового разгона.	2	
	<i>Практическое занятие № 41.</i> Выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	2	
	<i>Практическое занятие № 42.</i> Выполнение марш-броска.	2	
	<i>Практическое занятие № 43.</i> Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	
	<i>Практическое занятие № 44.</i> Выполнение техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	2	
	Самостоятельная работа Составление и выполнение гимнастических упражнений для спины	4	
Тема 2.4. Спортивные игры	Содержание учебного материала	46	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12
	Волейбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Двусторонняя учебная игра. Баскетбол Техника выполнения основных технических элементов игры. Перемещения		

по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. Броски мяча по кольцу с места. В движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра.		
В том числе, практических занятий	46	
<i>Практическое занятие № 45.</i> Изучение техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	
<i>Практическое занятие № 46</i> Закрепление тактики нападения в волейболе.	2	
<i>Практическое занятие № 47</i> Закрепление тактики защиты в волейболе.	2	
<i>Практическое занятие № 48</i> Закрепление индивидуальных взаимодействий в волейболе.	2	
<i>Практическое занятие № 49</i> Закрепление групповых взаимодействий в волейболе.	2	
<i>Практическое занятие № 50.</i> Закрепление техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	
<i>Практическое занятие № 51.</i> Закрепление тактики нападения в баскетболе. Зачетное занятие за 3 семестр	2	
<i>Практическое занятие № 52.</i> Закрепление тактики защиты в баскетболе.	2	
<i>Практическое занятие № 53.</i> Закрепление индивидуальных взаимодействий в		

баскетболе.	2	
<i>Практическое занятие № 54.</i> Закрепление групповых взаимодействий в баскетболе.	2	
<i>Практическое занятие № 55.</i> Совершенствование техники выполнения основных элементов игры (по виду спорта).	2	
<i>Практическое занятие № 56.</i> Совершенствование тактики нападения в баскетболе.	2	
<i>Практическое занятие №57.</i> Совершенствование тактики защиты в баскетболе.	2	
<i>Практическое занятие № 58.</i> Совершенствование индивидуальных взаимодействий в баскетболе.	2	
<i>Практическое занятие №59</i> Совершенствование групповых взаимодействий в баскетболе.	2	
<i>Практическое занятие № 60.</i> Изучение и закрепление тактических приемов игры (по виду спорта). Дифференцированный зачет	2	
<i>Практическое занятие № 61.</i> Борьба с двумя защитниками.	2	
<i>Практическое занятие № 62.</i> Уход от защитника с помощью рывка.	2	
<i>Практическое занятие № 63.</i> Уход от защитника с изменением направления движения.	2	

	<i>Практическое занятие №64.</i> Изучение и закрепление правил игры, судейской терминологии.	2	
	<i>Практическое занятие №65.</i> Официальные жесты судей в баскетболе, связанные с нарушениями;	2	
	<i>Практическое занятие № 66.</i> Жесты, связанные с типами фолов. Жесты замен и тайм-аутов	2	
	<i>Практическое занятие № 67.</i> Судейство в баскетболе и жесты, связанные с игровыми часами.	2	
Тема 2.5. Виды спорта по выбору	Содержание учебного материала	16	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12
	<p>Атлетическая гимнастика (юноши) Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, боди-барами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p> <p>Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки) Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p>		

	В том числе, практических занятий	12	
	Атлетическая гимнастика (юноши) <i>Практическое занятие № 68.</i> Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.	2	
	<i>Практическое занятие № 69.</i> Упражнения на тренажерах на развитие дополнительных групп мышц.	2	
	<i>Практическое занятие № 70.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами.	2	
	<i>Практическое занятие № 71.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с амортизаторами из резины.	2	
	<i>Практическое занятие №72.</i> Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с гантелями, гирей, штангой.	2	
	Ритмическая гимнастика и аэробика (девушки) <i>Практическое занятие № 73.</i> Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Зачетное занятие	2	
	Самостоятельная работа Разработка и выполнение индивидуального комплекса ритмических или силовых упражнений на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма в соответствии с прогнозируемыми профессиональными проблемами	4	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)		6	ОК 2
Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов	Содержание учебного материала	6	ОК 3
	Значение психофизиологической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП для обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.		ОК 6 ЛР 1,9, 10,12
	В том числе, практических занятий	6	

	<i>Практическое занятие №74.</i> Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий.	2	
	<i>Практическое занятие №75</i> Виды двигательной активности и методы ее использования.	2	
	<i>Практическое занятие №76</i> Подвижные игры, направленные на развитие и совершенствование профессиональных качеств. <i>Дифференцированный зачет</i>	2	
Промежуточная аттестация (зачет в 4, 6 семестрах, дифференцированный зачет в 8 семестре)		6	
Всего:		172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины «Физическая культура» должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс:

спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением;
- мультимедиапроектор.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

Основной источник литературы

1. Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-16-015948-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1071372> (дата обращения: 31.03.2021). – Режим доступа: по подписке.

2. Быченков, С. В. Физическая культура : учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — 2-е изд. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 22.06.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

Дополнительные источники литературы

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система

IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Герасимов, К. А. Физическая культура. Баскетбол: учебное пособие / К. А. Герасимов, В. М. Климов, М. А. Гусева. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2017. — 51 с. — ISBN 978-5-7782-3332-4. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91470.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3. Осипов, С. В. Футбол. История, теория и методика обучения : учебное пособие / С. В. Осипов, Е. В. Мудриевская. — Омск : Омский государственный технический университет, 2017. — 90 с. — ISBN 978-5-8149-2520-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/78489.html> (дата обращения: 21.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. Быченков, С. В. Теория и методика подготовки студентов по легкой атлетике: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, С. Ю. Крыжановский. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 110 с. — ISBN 978-5-4488-0298-0, 978-5-4497-0173-2. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85501.html> (дата обращения: 02.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

5. Подвижные игры: учебное пособие / О. С. Шалаев, В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. — 158 с. — ISBN 978-5-91930-122-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95631.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

6. Горбачева, О. А. Подвижные игры : учебно-методическое пособие / О. А. Горбачева. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

7. Кузин, О. П. Азбука основ настольного тенниса. Знание. Умение. Совершенство: учебно-практическое пособие / О. П. Кузин. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. — 235 с. — ISBN 978-5-00047-535-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/92790.html> (дата обращения: 22.04.2021). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Освоенные элементы компетенций	Результаты обучения	Критерии оценки	Методы и формы оценки
	Умения:		
<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12</p>	<p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>– выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта.</p>	<p>-правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей</p>	<p>- накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;</p> <p>- традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу;</p> <p>- тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика.</p> <p>Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий, в т.ч.в форме практической подготовки):</p> <p>бега на короткие, средние, длинные дистанции;</p> <p>прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p>
	Знания:		

<p>ОК 2 ОК 3 ОК 6 ЛР 1,9, 10,12</p>	<p>- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни.</p>	<p>-понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; -понимание принципов здорового образа жизни</p>	<p>- ведение календаря самонаблюдения. Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
---	---	--	---