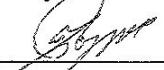


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно - производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

« 22 » 04 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура

профессий: 43.01.04 Повар судовой

Тюмень 2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованного Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО»), Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО», разработан на основе общероссийского классификатора профессий рабочих, должностей служащих и тарифных разрядов (ОКПДТР, ОК 016-94), квалификационных характеристик по рабочим профессиям Повар судовой, Приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение», приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения».

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин рекомендована к утверждению

Протокол № 9 от « 21 » апреля 2021 г.

Председатель ПЦК  /С.В. Истомина/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины
2. Структура и содержание дисциплины
3. Условия реализации программы дисциплины
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

1. Общая характеристика программы дисциплины

Дисциплина ОУД.06 Физическая культура

2.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе Приказа Министерства образования и науки РФ от 02.07.2013г. №513 «Об утверждении Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение», приказа Министерства образования и науки РФ от 18.04.2013г. №292 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным программам профессионального обучения». Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 43.01.04 Повар судовой. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

	Наименование общих компетенций
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии и проявлять к ней устойчивый интерес
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать 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 4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личного развития
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством командой
ОК 7	Брать на себя ответственность за работу членов команды, результат выполнения заданий
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК 9	Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности
ОК 10	Владеть письменной и устной коммуникацией на государственном и иностранном языке

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 02. ОК 03 ОК 06 ОК 07 ОК 08 ОК 09	-Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. -Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	-Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - Знать основы здорового образа жизни -Знать и следить за состоянием своего здоровья; -Знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности; -Знать индивидуальную образовательную траекторию

	<ul style="list-style-type: none"> - Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. - Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. - Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -Уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -Уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; 	<p>самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>– Знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p>
--	--	---

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	259
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе	
практические занятия	172
лабораторные работы	-
контрольные работы	
самостоятельные работы	87
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета (4 семестр)	
Другие формы зачета (1-3 семестр)	

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП 03. Общая физическая подготовка
I год обучения**

I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций, сформированию которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия ПР № 1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося Самостоятельная работа обучающихся: СР№ 1. Подбор подвижных игр и эстафет СР№ 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики	2 2 4 2 2	ОК 01. ОК 02 ОК 04.
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		22	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия ПР № 2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. ПР № 3. Совершенствование техники бега с низкого старта ПР № 4. Закрепление техники бега с низкого старта ПР № 5. Совершенствование техники бега с высокого старта ПР № 6 Закрепление техники бега с высокого старта Самостоятельная работа обучающихся: СР №3. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на основные группы мышц	10 2 2 2 2 2	ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР № 9 Сдача контрольных нормативов. Самостоятельная работа обучающихся: СР №6. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР №7. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	6 2 2 2	ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
Тема 1.3. Силовая подготовка	Практические занятия ПР № 10 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР № 11 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР № 12 Сдача контрольных нормативов Самостоятельная работа обучающихся: СР №8. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости. СР №9. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №10. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на основные группы мышц	4 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 09.
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 01.
Тема 2.1.	Практические занятия	6	ОК 02

Техника игры в нападении	ПР № 13 Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	ПР № 14 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями		
	ПР № 15 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад		
Тема 2.2.	Практические занятия:	2	
Техника игры в защите	ПР № 16 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР № 17 Совершенствование подачи разными способами	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
СР № 11. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ			
Тема 3.1.			
Техника перемещений	Практические занятия	10	ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	ПР № 18 Баскетбол – как вид спорта.	4	
	ПР № 19 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
СР № 12. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.			
Тема 3.2.			
Ловли и передачи мяча	Практические занятия	4	ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	ПР № 20 Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
Тема 3.3.	ПР № 21 Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	Практические занятия	2	
	ПР № 22. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1.			
Развитие силовых качеств	Практические занятия	6	ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	ПР № 23 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	6	
	ПР № 24 Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
ПР № 25 Первая помощь при травмах.			
Тема 4.2			
Контрольные нормативы	Практические занятия	2	
	ПР № 26 Контрольная игра	2	
Первый семестр: 52ч с.р.25			
II семестр			
Раздел 5. ГИМНАСТИКА			
Тема 5.1.			
Акробатические упражнения	Практические занятия	8	ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
	ПР № 27 Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах	2	
	ПР № 28 Совершенствование кувырка вперед из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад	2	
	ПР № 29 Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперед.)	2	
ПР № 30 Комплекс упражнений на растяжку			

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №13. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР №14. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.</p>	<p>4 2 2</p>	
<p>Тема 5.2 Упражнения в равновесии</p>	<p>Практические занятия ПР № 31. Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). ПР № 32. Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом (обручем – для девушек). ПР № 33. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание. ПР № 34. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР № 15. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 16. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 17. Составление комплекса упражнений для развития силы и техники, его выполнение.</p>	<p>8 2 2 2 2</p>	<p>ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06</p>
<p>Тема 5.3. Полоса препятствий. Силловые комплексы</p>	<p>Практические занятия ПР № 35 Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа. ПР № 36 Совершенствование прыжков через короткую скакалку. ПР № 37 Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты ПР № 38 Выполнение гантельной гимнастики ПР № 39 Выполнение упражнений на растяжку</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №18. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №.19. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.</p>	<p>10 2 2 2 2 2</p>	<p>ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.</p>
<p>Тема 5.4 Акробатическая гимнастика</p>	<p>Практические занятия ПР № 40 Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке. ПР № 41 Упражнения в акробатике (зачётная комбинация). ПР № 42 Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручем ПР № 43 Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №20. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение СР №21. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 22. Составление комплекса упражнений для развития гибкости .</p>	<p>8 2 2 2 2</p>	<p>ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.</p>
<p>Контрольные нормативы</p>	<p>ПР № 44 Выполнение комплекса на оценку</p>	<p>2</p>	
III семестр			
Итого второй семестр 36ч, с.р.20ч			
<p>Введение</p>	<p>Практические занятия ПР № 45 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. ПР № 46 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.</p>	<p>8 2 2</p>	<p>ОК 01.</p>

	<p>ПР № 47 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>ПР № 48 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР № 23.Подбор подвижных игр и эстафет</p> <p>СР № 24 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК .02</p> <p>ОК 04.</p> <p>ОК 06</p>
	<p>Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.</p> <p>Тема 1.1.</p> <p>Кроссовая подготовка</p>	<p>Практические занятия</p> <p>ПР № 49Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ПР № 50Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта</p> <p>ПР № 51 Совершенствование техники стартового разгона и финиширования</p> <p>ПР № 52 Совершенствование бега по прямой с различной скоростью.</p> <p>ПР № 53 Закрепление техники бега с низкого и высокого старта</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР №25. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>СР №26. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.</p>	<p>16</p> <p>10</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>
<p>Тема 1.2.</p> <p>Эстафетный бег</p>	<p>Практические занятия</p> <p>ПР № 54 Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.</p> <p>ПР № 55.Эстафетный бег 4*100; 4*400.</p> <p>ПР № 56 Сдача контрольных нормативов.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР №27. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>СР №28. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01.</p> <p>ОК .02</p> <p>ОК 04.</p>
<p>Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.</p> <p>Тема 2.1.</p> <p>Техника игры в нападении</p>	<p>Практические занятия</p> <p>ПР № 57 Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.</p> <p>ПР № 58 Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча.</p> <p>ПР № 59 Совершенствование передачи и приема мяча двумя.</p> <p>ПР № 60 Командные действия в защите</p> <p>ПР № 61Командные действия в нападении</p> <p>ПР № 62 Сдача контрольных нормативов</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР №29. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p> <p>СР№ 30Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники его выполнения.</p> <p>СР №31. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники его выполнения.</p>	<p>26</p> <p>12</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01.</p> <p>ОК .02</p> <p>ОК 04.</p> <p>ОК 06</p>
<p>Тема 2.2.</p> <p>Техника игры в защите</p>	<p>Практические занятия:</p> <p>ПР № 63.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях</p> <p>ПР № 64.Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>ПР № 65.Совершенствование подачи разными способами в разные зоны</p> <p>ПР № 66 .Командные действия игроков</p>	<p>8</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 06</p> <p>ОК 09.2</p>

	<p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №32 Подготовка тематического сообщения «Игра в волейбол по упрощенным правилам». СР №33 Выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p>	4 2 2	
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	<p>Практические занятия ПР № 67 Командные тактические действия в нападении ПР № 68 Командная игра в волейбол. ПР № 69 Командные тактические действия в защите</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №34. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 35.Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. ПР №70.Выполнение комплекса на оценку</p>	6 2 2 2	ОК 01. ОК .02 ОК 04.
Контрольные нормативы		2	
IV семестр			
Итого третий семестр 52, с.р. 26ч.			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ			
Тема 3.1. Техника перемещений	<p>Практические занятия ПР № 71.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. ПР № 72 Совершенствование технических и тактических приемов ловли и передачи мяча.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №36. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p> <p>Практические занятия ПР № 73 Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча (правой и левой рукой).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №37. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение</p>	12 4 2 2	ОК 01. ОК .02 ОК 06
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	<p>Практические занятия ПР № 74 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №38. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Практические занятия ПР № 75 Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места. ПР № 76 Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №39. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p>	2 2 2 2	ОК 01. ОК .02
Тема 3.3. Ведение мяча	<p>Практические занятия ПР № 74 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №38. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Практические занятия ПР № 75 Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места. ПР № 76 Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №39. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p>	2 2 2 2	ОК 01. ОК .02
Тема 3.4. Бросок мяча	<p>Практические занятия ПР № 75 Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места. ПР № 76 Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР №39. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.</p>	4 2 2	ОК 01. ОК 04.
Раздел 4. ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1. Акробатические упражнения	<p>Практические занятия ПР № 77 Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах ПР №78Совершенствование кувырка вперед из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад ПР № 79Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперед.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся:</p>	18 6 2 2	ОК 01. ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
		2	

Тема 4.2 Упражнения равновесия	в	СР №40. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР №41. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
		Практические занятия ИП № 80 Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. ИП № 81 Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом (обручем – для девушек). Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание. Самостоятельная работа обучающихся: СР №42. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4	ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06 ОК 09.
Тема 4.3. Полоса препятствий.		Практические занятия ИП № 82 Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа. ИП № 83 Совершенствование прыжков через короткую скакалку. ИП № 84 Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты Самостоятельная работа обучающихся: СР №43. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	6	ОК 01. ОК 02 ОК 04. ОК 06
		Практические занятия ИП № 85 Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке.	2	ОК 06 ОК 09.
		Самостоятельная работа обучающихся: СР №44. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	1	
		Итого 4 семестр 32 ч, с.р 16ч.	1	
Тема 4.4 Контрольные нормативы		Практические занятия Итого 4 семестр 32 ч, с.р 16ч.	2	
		Обязательная нагрузка	172	
		Самостоятельная работа	87	
		Всего	259	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы.

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. М., Академия, 2017 (25) - Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017 (5)

Дополнительные источники:

2. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
3. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

Электронные издания (электронные ресурсы):

- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>, свободный - Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>, свободный - Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/>, свободный - Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<p>Знания</p> <p>-освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p>	<p><i>Практические занятия № 2-12, №49-56, №50-55.</i></p> <p>- Оценивание техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <p>-Сдача контрольных нормативов (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на выносливость 1000 метров</p>	<p>- Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.</p> <p>-Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.</p> <p>-Овладеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах</p> <p>-Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</p>
<p>Умения</p> <p>-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> <p>– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>– владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной</p>	<p><i>Практические занятия № 13-17,57-70;</i></p> <p>- Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу.</p> <p>- Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции.</p> <p>-Выполнение техники игровых элементов на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при занятиях волейболом; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .</p> <p>- Сдача контрольных нормативов (передачи в парах, подачи на точность)</p> <p><i>Практические занятия № 71-76;</i></p> <p>- Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку.</p> <p>-Участие в соревнованиях по баскетболу.</p> <p>-Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации .</p> <p><i>Практические занятия № 23-26;</i></p> <p>-Выполнение современных методик атлетической гимнастики. Комплексы упражнений с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>-Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p><i>Практические занятия № 27-44,77-86;</i></p>	<p>- Овладеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов.</p> <p>- Повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки).</p> <p>- Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.</p> <p>- Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.</p>

<p>деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>-Выполнение разных методик тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины -Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий -Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика»</p>	<p>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p>
--	--	--

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52</p>	<p>-выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№36</p>	<p>- демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры;</p>
<p>ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52</p>	<p>- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения</p>
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.</p>	<p>Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№32</p>	<p>- самоанализ и коррекция результатов собственной работы, появления чувства ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания</p>