


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

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора

по учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

«29» 04 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура

Специальность: 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств
автоматики

Группы: ЭЭ-1-20, ЭЭ-2-20

Тюмень, 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура разработана на основе «Рекомендаций по реализации образовательной программы среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях начального профессионального и среднего профессионального образования в соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (письмо Минобрнауки России от 29.05.2007г. № 03-1180) и «Разъяснений по реализации федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (профильное обучение) в пределах основных профессиональных образовательных программ начального профессионального или среднего профессионального образования, формируемых на основе федерального государственного образовательного стандарта начального профессионального и среднего профессионального образования (протокол ФГУ «ФИРО» от 03.02.2011 г.), с учетом Примерной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з) по специальности среднего профессионального образования 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики, (Приказ Министерства образования и науки РФ от 07 мая 2014 г. № 444).

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных

и естественно – научных дисциплин.

протокол № 8 от «22» 04 2020 г.

Председатель ПЦК  /Р.Г.Валишина/

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

Разработчики:

Молоков Александр Юрьевич, преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ ТО «ТКТТС».

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД. 06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла ФГОС по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики

Учебная дисциплина ОУД. 06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 26.02.06 Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

ОК 1 – ОК 10

| Код | Наименование общих компетенций |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. |
| ОК2. | <i>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество</i> |
| ОК 3 | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях |
| ОК 4 | Осуществляет поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессионального и личностного развития. |
| ОК 5 | Использует информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. |
| ОК 6 | Работает в команде, эффективно общается с коллегами, руководством, потребителями |
| ОК 7 | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, анализировать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий. |
| ОК 8. | Самостоятельно определяет задачи профессионального и личностного развития, занимается самообразованием, осознанно планирует повышение квалификации |
| ОК 9. | Ориентируется в условиях частой смены технологий и профессиональной деятельности. |
| ОК 10 | . Владеет письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке. |

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

| Код ОК | Умения | Знания |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| ОК 1 | - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | - освоение знаний, |
| ОК 2 | -сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с | полученных в процессе |
| ОК 3 | валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, | теоретических, учебно- |
| ОК 4 | наркотиков; | методических |
| ОК 5 | - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | и практических |
| ОК 6 | - приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов | занятий, в области |
| ОК 7 | двигательной активности; - формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы | анатомии, физиологии, |
| ОК 8 | значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных | психологии (возрастной и |
| ОК 9 | действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том | спортивной), экологии, |
| ОК 10 | числе профессиональной, практике; | ОБЖ; |
| | -готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной | |
| | физической культуры; | |
| | - способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и | |
| | жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | |
| | - способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, | |
| | отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | |
| | - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе | |
| | физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, | |
| | эффективно разрешать конфликты; | |
| | - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, – потребности в физическом | |
| | самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | |
| | - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | |
| | - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; | |
| | - готовность к служению Отечеству, его защите | |
| | - способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной | |

| | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| | <p>практике;</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - умение 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; - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых – видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать общими компетенциями:

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| | |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 177 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 118 |
| самостоятельная учебная работа (всего) | 59 |
| лекции | - |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация: Другие формы контроля – 1 семестр. | 2 |

2.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД. 06 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Осваиваемые элементы компетенций |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 26 | |
| Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. | Содержание учебного материала Практическое занятие № 1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта | 8 | ОК 3-ОК 6 |
| Прыжок в длину с места | Практическое занятие № 2. Техника прыжка в длину с места; Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив | | |
| | Практическое занятие № 3. Техника безопасности на занятии Л/а. Техника беговых упражнений; Совершенствование техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м ; Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив | | |
| | Практическое занятие № 4. Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив | | |
| | СР№1-3. Самостоятельная работа обучающихся: Ходьба на носках, на пятках, с различными положениями рук, в полу приседе, приседе, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствие, специальные беговые упражнения, бег из различных исходных положений. | 6 | |
| Тема 1.2. Бег на длинные дистанции | Содержание учебного материала Практическое занятие № 5. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования Практическое занятие № 6. Разучивание комплексов специальных упражнений; Техника бега по дистанции (беговой цикл) Практическое занятие № 7. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг); Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив Практическое занятие № 8. Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени Практическое занятие № 9. Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени СР№4-5. Самостоятельная работа обучающихся: бег с изменением направления движения, бег с преодолением простейших препятствий, длительный бег в равномерном темпе. | 10 | ОК 3-ОК 6 |
| Тема 1.3. Бег на средние дистанции | Содержание учебного материала Практическое занятие № 10. Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного | 4 | |
| | | 8 | ОК 3-ОК 6 |

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов. | норматива: Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши | | |
| | Практическое занятие № 11. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | | |
| | Практическое занятие № 12. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов; Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега | | |
| | Практическое занятие № 13. Техника метания гранаты; Техника метания гранаты, контрольный норматив | | |
| | СР№6-7. Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения с резиновым бинтом, отжимание от стула, отжимание от стенки, упражнения для пресса, лёжа на полу («велосипед», «ножницы»), подтягивание). | 4 | |
| Раздел 2. Баскетбол | | 26 | |
| Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места | Содержание учебного материала | | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 14. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | 8 | |
| | Практическое занятие № 15-16. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | Практическое занятие № 17. Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе | | |
| Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок | СР№8. Самостоятельная работа студентов: Отжимание от стула, отжимание от стула в упоре сзади, отталкивание стоя от стены на пальцах (расстояние от стены 1 метр), прыжки на месте, прыжки через скакалку. | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 6 | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 18. Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места | | |
| | Практическое занятие № 19. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок». | | |
| | Практическое занятие № 20. Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места; Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведение-2 шага-бросок». | | |
| | СР№9. Самостоятельная работа: Подтягивание на перекладине, отжимание на пальцах от пола, отжимание на пальцах стоя от стены, отжимания стоя от стены, выпрыгивания вверх с полного приседа, прыжки через скакалку, приседания с отягощениями. Упражнения в ведении мяча на месте: Вверх- вниз, ведение вокруг ноги, перевод между ногами, ведение под ногами, «спящий». | 2 | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|
| Тема 2.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу, передача мяча в колоне и кругу, правила баскетбола | Содержание учебного материала | 6 | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 21. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу | | |
| | Практическое занятие № 22. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре | | |
| | Практическое занятие № 23. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоне и кругу; Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста | | |
| | СР№10-11.Самостоятельная работа: Презентации, рефераты на тему «Правила игры. Судейство» | | |
| Тема 2.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом | Содержание учебного материала | 4 | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 24. Техника владения баскетбольным мячом | 6 | |
| | Практическое занятие № 25.Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо | | |
| | Практическое занятие № 26.Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре | 4 | |
| Раздел 3. Волейбол | СР№12-13.Самостоятельная работа: Броски мяча. Упражнения на развитие скоростных и координационных способностей. | | |
| | 30 | | |
| Тема 3.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Содержание учебного материала | 6 | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 27. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | | |
| | Практическое занятие № 28. Подача мяча: нижняя прямая, верхняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения | | |
| Тема 3.2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: | 2 | |
| | Практическое занятие № 29. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков | | |
| Тема 3.2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | СР№14.Самостоятельная работа: Стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | 6 | ОК 3-ОК 6 |
| | Содержание учебного материала | | |
| Тема 3.2. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками | Практическое занятие № 30. Техника нижней подачи и приёма после неё | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------|
| приёма после неё | Практическое занятие № 31. Подобрать и приготовить, подвижные игры и эстафеты. | | |
| | Практическое занятие № 32. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё СР№15-16. Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | 4 | |
| Тема 3.3 Техника прямого нападающего удара | Содержание учебного материала | | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 33-34. Техника прямого нападающего удара Практическое занятие № 35-36. Отработка техники прямого нападающего удара | 8 | |
| Тема 3.4 Совершенствование техники владения волейбольным мячом | СР№17. Самостоятельная работа обучающихся: стойки и перемещения, передачи мяча двумя руками снизу на месте: вперёд, над собой, назад, развитие скоростных качеств, быстроты ответных действий, упражнения для развития прыгучести, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёмов игры. | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 10 | ОК 3-ОК 6 |
| Раздел 4. Атлетическая гимнастика | Практическое занятие № 37. Техника прямого нападающего удара | | |
| | Практическое занятие № 38. Учебная игра с применением изученных положений. | | |
| | Практическое занятие № 39. Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху. | | |
| | Практическое занятие № 40. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке | | |
| | Практическое занятие № 41. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе | | |
| Тема 4.1 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах | СР№18. Самостоятельная работа: подобрать и подготовить, подвижные игры и эстафеты. Правила игры в волейбол. Судейство. Учебная игра | 2 | |
| | Содержание учебного материала | 14 | ОК 3-ОК 6 |
| Раздел 5. Лыжная подготовка | Практическое занятие № 42-43. Техника коррекции фигуры | 14 | |
| | Практическое занятие № 44-45. Выполнение упражнений для развития различных групп мышц | | |
| | Практическое занятие № 46-48. Круговая тренировка на 5 - 6 станций | | |
| | СР№19-22. Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка», отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди и т.д. | 8 | |
| | Содержание учебного материала | 14 | |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----|-----------|
| Тема 5.1. Лыжная подготовка | Содержание учебного материала | | 14 | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 49. Лыжная подготовка: Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. | | | |
| | Практическое занятие № 50. Полукользящий и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности. | | | |
| | Практическое занятие № 51. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте. | | | |
| | Практическое занятие № 52. Прыжки на лыжах с малого трамплина. | | | |
| | Практическое занятие № 53. Прохождение дистанций до 5 км (девушки), до 10 км (юноши). | | | |
| | Практическое занятие № 54. Кроссовая подготовка. | | | |
| | Практическое занятие № 55. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. | | | |
| | СР№23-26. Самостоятельная работа обучающихся: классические и попеременные лыжные ходы. | | | |
| | Преодоление спусков и подъемов. Участие в соревнованиях. | | | |
| Раздел 6. Гимнастика | | | | |
| Тема 6.1 Общеразвивающие упражнения | Содержание учебного материала | | 4 | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 56. Общеразвивающие упражнения в парах и предметах | | | |
| | Практическое занятие № 57. Упражнения в паре с партнером, с гантелями, набивными мячами и другими отягощениями | | | |
| Тема 6.2 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | Содержание учебного материала | | 2 | ОК 3-ОК 6 |
| | Практическое занятие № 58. Упражнения для коррекции нарушений осанки Упражнения на внимание, висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики | | | |
| Промежуточная аттестация | СР№27-30. Самостоятельная работа: Упражнения на растяжку. «Складка», отжимание из различных исходных положений (от скамейки, ноги на скамейке руки на полу), упражнения с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь, поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди и т.д. | | 7 | |
| | 1 семестр: Другие формы контроля | | | |
| Всего: Обязательная учебная нагрузка: | | | 118 | |
| Самостоятельная учебная нагрузка: | | | 59 | |
| Максимальная учебная нагрузка: | | | 177 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный и тренажёрный зал, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами, спортивный инвентарь и оборудование:

- посадочные места по количеству обучающихся;
 - рабочее место преподавателя;
 - учебно-методический комплекс по дисциплине;
 - беговая дорожка;
 - велоэргометр;
 - снаряжение лыжника;
 - массажёр;
 - скамья для пресса;
 - скамья для жима;
 - скамья скотта;
 - снаряжение универсальное для комплексного развития мышц;
 - гири;
 - гантели;
 - мячи волейбольные;
 - мячи баскетбольные;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - щиты баскетбольные;
 - сетка волейбольная с антеннами;
 - ракетки для игры в бадминтон;
 - гимнастические коврики;
 - скакалки;
 - секундомеры;
 - мячи для тенниса;
 - информационные стенды;
 - гимнастическая перекладина;
 - шведская стенка;
 - гранаты для метания 500 гр.(дев),700 гр.(юн)
 - лыжный инвентарь: лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази
- Технические средства обучения:
- компьютер с лицензионным программным обеспечением.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы предусмотрен перечень рекомендуемых печатных изданий, электронных изданий, дополнительной литературы.

3.2.1. Печатные издания:

1. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ. СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

2. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы [Электронный ресурс]: учеб. для ОУ. — М.: Просвещение, 2012. Режим доступа: <http://www.belgtis.ru/Docs/2012.pdf>
3. Спортивная электронная библиотека. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://libsport.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/>
5. ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
6. ФизкультУРА: онлайн справочник. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.com>
7. Олимпийская энциклопедия. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.olimpizm.ru>
8. Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. — Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vozpitanie-obrazovanie-trenirovka/>
9. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
10. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
11. Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. — Электрон. дан. — Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>

3.2.3. Дополнительные источники:

12. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика / учеб. пособие — М., 2015.
13. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2015.;
14. Андрюхина Т.В. Физическая культура. 10-11 кл. / Под ред. М.Я. Виленского. — М.: Русское слово, 2013.
15. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. — М.: ИЦ «Академия», 2017 (25), 2012 (10), 2011 (1)
16. Решетников Н.В. , Кислицын Ю.Л. , Палтиевич Р.Л. , и др. Физическая культура. М., Академия, 2010 (5), 2012 (10)
17. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняка, М.Ю. Портнова. — М: Академия, 2012
18. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2012
19. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. — М.: Флинта: Наука, 2009
20. Физическая культура: Учебник. — М.: Академия, 2012.

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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>личностные</i> | | |
| готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; | Ознакомить и выполнить технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» | 1.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. 2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью |
| 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; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; | Оценить технику беговых упражнений (кроссового бега) | 1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития. |
| приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности; | Оценить технику, бега на короткие, средние и длинные дистанции, высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; Тестирование по правилам соревнований по легкой атлетике | 1.Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности 2. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью |
| формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, | Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание | 1.Выполняет упражнения с оздоровительной |

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; | правил соревнований по волейболу. Изложение рефератов, тематических сообщений по волейболу Тестирование по правилам спортивных игр | направленностью 2.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования 3. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы |
| готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; | Оценка за знание правил соревнований по волейболу. Тестирование по правилам спортивных игр. | |
| способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; | Развить координационные способности, совершенствовать ориентацию в пространстве, скорости реакции. | 1.Извлекает первичную информацию и использует для ведения здорового образа жизни, подготовке к будущей профессиональной деятельности |
| способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; | Участвовать в соревнованиях по волейболу. Изложение тематических сообщений по правилам игры в волейбол | 1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы 2.Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. |
| формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; | Участвовать в соревнованиях по волейболу (решение ситуационных задач). Изложения тематических сообщений по судейству волейбола | 1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. |
| принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | Освоить технику самоконтроля при занятиях волейболом; уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Информационные справки: « Инструкция при проведении занятий в игровом зале» | 1.Выполняет упражнения с направленностью. 2.Умеет и знает правила оказания первой помощи пострадавшему |
| умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; | Уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации | 1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики |

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Тестирование по правилам спортивных игр. | производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. |
| патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите; | Выполнять технику игровых элементов на оценку. Сдать контрольные нормативы (передачи в парах, подачи на точность) | 1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья 2. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. |
| <i>метапредметные</i> | | |
| способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; | Выполнять технику игровых элементов в баскетболе на оценку (решение ситуационных задач). Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Баскетбол» | 1.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью. 2.Знает правила по технике и тактике баскетбола |
| готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; | Выполнять индивидуальные задания по технике игровых элементов в баскетболе Тестирование по правилам спортивных игр. | 1.Знает правила игры, по технике и тактике. 2.Оценивает адекватно свою роль в коллективе |
| освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; | Освоить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе, уметь оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации (решение ситуационных задач). Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Оказание первой помощи» | 1.Знает и умеет оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. 2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью |
| готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; | Выполнить технику самоконтроля при занятиях в баскетболе Тестирование по правилам спортивных игр | 1.Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. 2.Представляет решения задачи выполненной в коллективе. |
| формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; | Участвовать в соревнованиях по баскетболу, (решение ситуационных задач). Освоить технику самоконтроля при занятиях в | 1.Оценивает адекватно свою роль в коллективе. 2.Представляет решения задачи выполненной в коллективе. |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | баскетболе, умение оказать первую помощь при травмах в игровой ситуации. | |
| умение 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; | Проектная работа « Мой любимый спортсмен» Изложения рефератов, тематических сообщений по теме « Атлетическая гимнастика» | 1.Составляет комплексы упражнений для профилактики заболеваний, для улучшения спортивной формы. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. |
| <i>предметные</i> | | |
| умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; | Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений | 1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья. 2.Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью |
| владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Осуществлять контроль и самоконтроль за состоянием здоровья. Выполнять разные методики тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой. | 1.Применяет на практике приемы массажа и самомассажа. 2.Овладевает системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений. |
| владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Осуществлять регулярный самоконтроль за состоянием здоровья. Освоить технику безопасности занятий Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика | 1.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья 2. Применяет приемы массажа и самомассажа. |
| владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; | Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Оказание первой помощи» Выполнять современные методики атлетической гимнастики (использование гири, штанги, гантелей) | 1.Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. 2.Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями |

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> | <p>Сдать контрольный норматив по разделу «Атлетическая гимнастика.</p> <p>Сдача норм ГТО, учитывая возрастные особенности;</p> | <p>1.Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>2.Контролирует нагрузку в зависимости уровня развития и состояния здоровья</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Результаты обучения (развитие общих компетенций) | | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения | Показатели оценки результатов |
|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Шифр | Наименование | | |
| ОК 1. | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | <p>Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы.</p> <p>Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента.</p> <p>Самооценка выполненной работы.</p> | <p>Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой;</p> <p>Посещает систематически занятия;</p> <p>Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий;</p> <p>Проводит самооценку выполненной работы.</p> |
| ОК 2. | Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | <p>Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений.</p> <p>Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений</p> <p>Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности</p> | <p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт нормы ГТО.</p> <p>Приобретает навыки судейства</p> <p>Владеет техникой и тактикой спортивных игр</p> <p>Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности.</p> <p>Проводит самоанализ выполненных действий</p> <p>Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С)</p> <p>Проводит коррекцию своей деятельности.</p> <p>Устраняет ошибки своей деятельности</p> |
| ОК 3. | Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. Осуществлять поиск и | <p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников.</p> <p>Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p> | <p>Находит контакты с товарищами и преподавателем</p> <p>Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе.</p> <p>Выступает с презентацией.</p> <p>Представляет решения задачи выполненной в</p> |

| | | | |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | коллективе. Участует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях. |
| ОК 4. | Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы. | Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. |
| ОК 5. | Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности. | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы. | Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности |
| ОК 6. | Работать в команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы. | Использует приёмы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физической культурой; Посещает систематически занятия; Использует, приобретённый опыт и знания при организации самостоятельных занятий; Проводит самооценку выполненной работы |
| ОК 7. | Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения | Экспертная оценка, направленная на оценку сформированности компетенций, проявленных в ходе практической работы. Обратная связь, направленная на анализ и обсуждение результатов деятельности, выявление сильных/слабых компетенций студента. Самооценка выполненной работы. | Выступает с презентацией. |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, | Деловая характеристика направлена на оценку и фиксацию достигнутого уровня общих | Заинтересован и планирует извлечение информации из литературных источников |

| | | | |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | компетенций. Анализ достижений – направлен на анализ результатов деятельности за определенный период, выявления зоны ближайшего развития студента. | и интернет ресурсов для самосовершенствования. |
| ОК 9. | Ориентируется в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности | | Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности |
| ОК 10. | Владеет письменной и устной коммуникацией на государственном и (или) иностранном (английском) языке | | <ul style="list-style-type: none"> - составляет опорные конспекты, - готовит сообщения и доклады, - выступает публично перед аудиторией, - демонстрирует умения выражать свои мысли на русском языке, - обосновывает и отстаивает свою точку зрения. |