

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

« 19 » 04 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура

Специальность: 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.01 Русский язык разработана на основе Примерной программы дисциплины Русский язык для профессий и специальностей среднего профессионального образования, утвержденной Департаментом государственной политики нормативно - правового регулирования в сфере образования Минобрнауки России (протокол № 3 от 21 июля 2015 г.) и одобренной ФГУ «Федеральный институт развития образования» от 23 июля 2015 года, и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 г № 443.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественно-научных дисциплин
протокол № 8 от «22» апреля 2020г.

Председатель ПЦК  /Валишина Р.Г./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС»

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации программы дисциплины	13
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	14

1. Общая характеристика программы дисциплины

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 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».

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

	Наименование общих компетенций
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 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

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	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	312
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	156
в том числе	
практические занятия	156
лабораторные работы	-
контрольные работы	-
самостоятельные работы	156
Промежуточная аттестация	Другие формы контроля – 2, 4, 6

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

I Год обучения

I семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формируемых в соответствии с программой
Введение	Практические занятия ПР№1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2 2	ОК 07. ОК 02.
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		12	ОК 07.
Тема 1.1.	Практические занятия	6	ОК 02.
Бег на короткие и средние дистанции	ПР№2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 04.
	ПР№3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ОК 06.
	ПР№4. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 1. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс СР № 3. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	6 2 2 2	
Тема 1.2.	Практические занятия	6	ОК 04. ОК 06. ОК 07. ОК 08
Кроссовый и эстафетный бег	ПР№ 5 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	
	ПР№6 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	
	ПР№7 Сдача контрольных нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №4. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №5 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств СР№ 6 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие силовых качеств	6 2 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ОК 01. ОК 03 ОК 04 ОК 06 ОК 07 ОК 08
Тема 2.1.	Практические занятия	6	
Техника игры в нападении	ПР№8. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2	
	ПР№ 9. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2	
	ПР№10. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте; вперед, над собой, назад	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №7. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития выносливости. СР №8. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	6 2 2 2	

	СР №9. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития ловкости		
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР№11.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР№12.Совершенствование подач разными способами	4 2 2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 10 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 11. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса СР № 12. Составление и выполнение упражнений для развития силовой выносливости	6 2 2 2	
	ВСЕГО ЗА I СЕМЕСТР: 24 ч. с.р.24ч		
II СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ			
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР№13.Баскетбол – как вид спорта. ПР№14.Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	12 4 2 2	ОК 04. ОК 06. ОК 07.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 13 Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 14. Составление и выполнение упражнений для развития мышц брюшного пресса	4 2 2	
	Практические занятия ПР№15.Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР№16.Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	ОК 01. ОК 02.
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся: СР №15. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №16 Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств СР № 17. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	6 2 2 2	
	Практические занятия ПР№17.Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой); ПР№18.Командные действия	4 2 2	ОК 01. ОК 06. ОК 07.

	Самостоятельная работа обучающихся: СР№ 18. Подбор подвижных игр и эстафет. СР № 19. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 2 2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1.			
Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР№19. Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР№20. Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР№ 21. Первая помощь при травмах. Самостоятельная работа обучающихся: СР №20. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости СР № 21. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на верхний плечевой пояс СР № 22. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на нижний плечевой пояс	10 6 2 2 2 6 2 2 2	ОК 1. ОК 2. ОК 4. ОК 01. ОК 02. ОК 04. ОК 06. ОК 07.
Тема 4.2.			
Развитие силовой выносливости.	Практические занятия ПР№22. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге. ПР№23. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	4 2 2	
Самостоятельная работа обучающихся: СР № 23. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР № 24. Составление и выполнение упражнений на растяжку.			
Тема 4.3			
Контрольные нормативы	Практические занятия ПР№24. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 6
		Итого за II семестр: 24ч, с.р.24ч	

II год обучения

III семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		14	
Тема 1.1.	Практические занятия	8	

Бег на короткие и средние дистанции	<p>ПР №25. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни</p> <p>ПР №26. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ПР №27. Совершенствование техники бега с низкого старта</p> <p>ПР №28. Совершенствование техники бега с высокого старта</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 01.</p> <p>ОК 02.</p> <p>ОК 04.</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР № 25. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней</p> <p>СР №26. Составление комплекса упражнений для развития координации.</p> <p>СР №27. Составление комплекса упражнений для развития силовой выносливости.</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Практические занятия</p> <p>ПР № 29. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.</p> <p>ПР № 30 Совершенствование передачи эстафетной палочки снизу (сверху).</p> <p>ПР № 31. Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 04.</p> <p>ОК 06.</p> <p>ОК 07.</p> <p>ОК 001</p>
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР №28. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>СР № 29 Составление комплекса упражнений для развития силы</p> <p>СР № 30 Составление комплекса упражнений для развития ловкости быстроты реакции</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.			
Техника игры в нападения	<p>Практические занятия</p> <p>ПР № 32. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.</p> <p>ПР № 33. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями</p> <p>ПР № 34. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад</p>	<p>10</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>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР № 31 Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости.</p> <p>СР №32. Составление комплекса упражнений для развития координации.</p> <p>СР № 33 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Практические занятия:</p> <p>ПР № 35 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.</p> <p>ПР № 36. Совершенствование подач разными способами</p>	<p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p>Самостоятельная работа обучающихся:</p> <p>СР № 34. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.</p> <p>СР № 35. Составление комплекса упражнений для развития гибкости.</p> <p>СР № 36 Составление комплекса упражнений для развития быстроты</p>	<p>6</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
ВСЕГО ЗА III СЕМЕСТР: 24 ч. с.р. 24ч			
IV СЕМЕСТР			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ			
Техника	<p>Практические занятия</p> <p>ПР №37. Баскетбол – как вид спорта.</p>	<p>14</p> <p>6</p> <p>2</p>	

перемещений	ПР №38. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР №39. Техника и тактика командных действий в игре	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	СР № 37. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 38. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
	Практические занятия	4	ОК 01. ОК 03.
Тема 3.3. Ведение мяча	ПР № 40. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР № 41. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР № 39. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	2	
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	СР № 40. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки.	2	
	СР № 41. Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции	2	
	Практические занятия	4	ОК 01. ОК 06.
	ПР № 42. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА	ПР № 43. Командные действия	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	СР № 42. Подбор подвижных игр и эстафет.	2	
	СР № 43. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	10	
	ПР № 44. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	6	ОК 01. ОК 03. ОК 04.
	ПР № 45. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР № 46. Первая помощь при травмах.	2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	СР № 44. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовой выносливости	6	ОК 01. ОК 02. ОК 04.
	СР № 45. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития силовых качеств, его выполнение.	2	
	СР № 46. Составление комплекса упражнений для развития гибкости и осанки	2	
	Практические занятия	4	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	ПР № 47. Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР № 48. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР № 47. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2	
	СР № 48. Составление и выполнение упражнений для развития силы и выносливости	2	
	СР № 49. Выполнение самомассажа	2	

Тема 4.3 Контрольные нормативы	Практические занятия ПР№ 49. Сдача контрольных нормативов	2	ОК 6
Итого за IV семестр: 26ч, с.р.26ч			

III год обучения

V семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, которыми сформированию способностей соответствует элемент программы
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
Тема 1.1. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия ПР№ 50. Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте. ПР№ 51. Передача эстафетной палочки снизу (сверху). ПР№ 52. Сдача контрольных нормативов.	12 6 2 2 2	ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 07.
Тема 1.2. Силовая подготовка	Самостоятельная работа обучающихся: СР №50. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств. СР №51. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 2 2	
Тема 2.1. Силовая подготовка	Практические занятия ПР№53 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь. ПР№54 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди. ПР№55 Сдача контрольных нормативов	6 2 2 2	ОК 01. ОК 06 ОК 08.
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №52. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости. СР №53. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №54. Выполнение самомассажа	6 2 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.			
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР№56. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР№57. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями ПР№58 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	12 6 2 2 2	ОК 01. ОК .02 ОК 04. ОК 06 ОК 08.
Тема 2.2.	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 55. Составление комплекса упражнений для развития координации. СР № 56. Составление комплекса упражнений для развития выносливости. СР № 57 Составление комплекса упражнений для развития быстроты	6 2 2 2	
	Практические занятия:	6	

Техника игры в защите	ПР№59. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2	
	ПР№60. Совершенствование подачи разными способами	2	
	ПР№61. Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №58. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 59. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 60. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 61. Выполнение комплекса упражнений на мышцы брюшного пресса	8	
Итого за V семестр 24ч. с.р.24ч.			
VI семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ			
Тема 3.1.			
Техника перемещений	Практические занятия	16	
	ПР№ 62. Баскетбол – как вид спорта.	6	ОК 01.
	ПР№ 63. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	ОК 02.
	ПР№ 64 Техника и тактика командных действий	2	ОК 04.
Самостоятельная работа обучающихся:			
	СР № 62. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	4	
	СР № 63. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
Тема 3.2.			
Ловли и передачи мяча	Практические занятия	6	ОК 01. ОК .02
	ПР№65. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2	
	ПР№66. Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2	
	ПР№67. Штрафные броски	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
	СР № 64. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.	4	
	СР № 65. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
Тема 3.3.			
Ведение мяча	Практические занятия	4	ОК 04 ОК 07
	ПР№68. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2	
	ПР№69. Совершенствование командной работы в тройках	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР № 66. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 67. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
	СР № 68. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение	2	
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА			
Тема 4.1.			
Развитие силовых качеств	Практические занятия	18	ОК 02. ОК 06. ОК 07. ОК 08.
	ПР№ 70. Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	6	
	ПР№71. Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2	
	ПР№72. Первая помощь при травмах.	2	
Самостоятельная работа обучающихся:			
	СР № 69. Составление комплекса упражнений для развития мышц пресса и техники, его выполнение.	6	
		2	

	СР № 70. Составление комплекса упражнений для развития ловкости и техники, его выполнение	2	
	СР № 71.Выполнение танцевального комплекса	2	
Тема 4.2. Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	Практические занятия	6	ОК 02. ОК 06. ОК 07. ОК 0 8.
	ПР№73.Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2	
	ПР№74. Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2	
	ПР№75.Гантельная гимнастика	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	8	
	СР №72 Составление комплекса упражнений для развития быстроты реакции и техники, его выполнение. СР № 73. Составление комплекса упражнений для развития силы. СР № 74. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение СР № 75.Выполнение танцевального комплекса	2 2 2 2	
Тема 4.3. Комплексное развитие мышц. Упражнения на тренажёрах.	Практические занятия	4	ОК02. ОК 06. ОК 07.
	ПР№76.Совершенствование упражнений для брюшного пресса, сгибание ног на тренажёре	2	
	ПР№77.Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР № 76. Составление комплекса упражнений на растяжку СР № 77. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение СР № 78.Выполнение самомассажа	2 2 2	
	Практические занятия	2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	ПР№78.Сдача контрольных нормативов		ОК06
	Итого за VI семестр: 34ч., с.р. 34ч.		
	Обязательная нагрузка	156	
	Самостоятельная работа	156	
	Всего	312	

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

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

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для прессы;
- 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 (мультимедийное оборудование)

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

3.2.1 Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования [текст] / А.А. Бишаева.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2017.- 320 с.

3.2.2 Дополнительные источники:

1. 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.
2. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе»./ Научно-методический журнал.-М.; «Школа-Пресс».- 2010-2018гг.-65с.

3.2.3 Интернет – ресурсы:

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

6 <http://www.fizkult-ura.ru/node/910>

7. Интернет-ресурсы www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

8. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

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.

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Практические занятия №1-78 Ознакомиться и выполнять технику беговых упражнений Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования. Выполняет упражнения с оздоровительной направленностью
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Практические занятия № 1-78 Выполнять современные методики атлетической гимнастики. Изложения рефератов, тематических сообщений по теме «Атлетическая гимнастика- как современный вид спорта». Сдаёт нормы ГТО.	Подбирает и составляет комплексы упражнений для профилактики производственных заболеваний, для улучшения спортивной формы. Подбирает и составляет комплексы упражнений для улучшения спортивной формы Извлекает первичную информацию и использует для саморазвития и личностного самоопределения, самосовершенствования.
основы здорового образа жизни.	Выполнение самостоятельных работ №1-78 Информационные справки: «Инструкция при проведении занятий на спортивном стадионе» Изложение рефератов, тематических сообщений на тему: «Здоровый образ жизни»	Знает состояние своего здоровья, умеет составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности. Умеет определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями

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>ОК 2 Организовывать собственную деятельность выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество..</p>	<p>Самооценка, направленная на самостоятельную оценку студентом результатов деятельности</p>	<p>Ведёт здоровый образ жизни, готовится к будущей профессиональной деятельности. Сдаёт номы ГТО. Осваивает системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.</p>
<p>ОК 3 .Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<p>Диагностика, направленная на выявление типовых способов принятия решений. Метод, направленный на оценку способностей к анализу, контролю и принятию решений Количественная оценка – направлена на оценку качественных результатов практической деятельности</p>	<p>Приобретает навыки судейства Владеет техникой и тактикой спортивных игр Использует, приобретённый опыт для успешной игровой деятельности. Проводит самоанализ выполненных действий Ведет самоконтроль нагрузки (Ч.С.С) Проводит коррекцию своей деятельности. Устраняет ошибки своей деятельности</p>
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Взаимооценка, направленная на взаимную оценку индивидуальных и групповых результатов участников. Социометрия, направленная на оценку командного взаимодействия и ролей участников.</p>	<p>Находит контакты с товарищами и преподавателем Оценивает адекватно оценивает свою роль в коллективе. Выступает с презентацией. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Участствует в соревнованиях, внеклассных мероприятиях.</p>
<p>ОК 7 . Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>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.</p>	<p>Оценивает адекватно свою роль в коллективе. Представляет решения задачи выполненной в коллективе. Адекватная самомотивация и мотивация товарищей</p>