


Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ:

заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«27» апреля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура

профессий: 43.01.04 Повар судовой

группа: П С -1-22 м, П С 2-22 м д

Тюмень 2022

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 Федерального государственного образовательного стандарта по профессии 43.01.04 Повар судовой, утвержденного приказом Министерства просвещения № 726 от 02.08.2013

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол №9 от «20» апреля 2022 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС

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

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Общая характеристика программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	5
3. Условия реализации программы дисциплины	14
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	15

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

	Наименование общих компетенций
ОК 1.	Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
ОК 3	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы
ОК 4	Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
ОК 7	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей)

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код	Умения	Знания
ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7	-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	-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;

	<p>физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.</p> <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>-Знать индивидуальную образовательную траекторию 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>
--	--	--

<p align="center">Личностные результаты реализации программы воспитания <i>(дескрипторы)</i></p>	<p align="center">Код личностных результатов реализации программы воспитания</p>
<p>Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p>	<p align="center">ЛР 1</p>
<p>Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>	<p align="center">ЛР 9</p>

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе	
практические занятия	172
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 предусмотрены)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
Введение	Практические занятия	2	ЛР 1 ЛР 9
	ПР № 1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	СР№ 1. Подбор подвижных игр и эстафет	2	
	СР№ 2. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики	2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		22	
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	10	ЛР 1 ЛР 9
	ПР № 2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ОК 2
	ПР № 3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2	ОК 3
	ПР № 4. Закрепление техники бега с низкого старта	2	ОК 4
	ПР № 5. Совершенствование техники бега с высокого старта	2	ОК 5
	ПР № 6 Закрепление техники бега с высокого старта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР №3. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
	СР №4. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР №5. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на основные группы мышц	2	
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6	ЛР 1 ЛР 9
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2	ОК 1
	ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2	ОК 2
	ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.	2	ОК 4 ОК 5
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	
	СР №6. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростных качеств.	2	
	СР №7. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
Тема 1.3. Силовая подготовка	Практические занятия	6	ЛР 1 ЛР 9
	ПР № 10 Совершенствование упражнений с гантелями, подтягивание хватом наружу, хватом во внутрь.	2	ОК 1
	ПР № 11 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	2	ОК 2
	ПР № 12 Сдача контрольных нормативов	2	ОК 3 ОК 4 ОК 5

			ОК 6 ОК 7
	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	6 2 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ЛР 1 ЛР 9
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР № 13. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. 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	6 2 2 2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР № 16 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях. ПР № 17 Совершенствование подач разными способами	2 2	ОК 5 ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №11. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		10	ЛР 1 ЛР 9
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия ПР № 18 Баскетбол – как вид спорта. ПР № 19 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	4 2 2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 12. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	3	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР № 20 Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола ПР № 21 Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	4 2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 3 ОК 4
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР № 22. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2 2	ОК 5 ОК 6 ОК 7
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		6	ЛР 1
Тема 4.1. Развитие силовых качеств	Практические занятия ПР № 23 Атлетическая гимнастика – как вид спорта. ПР № 24 Техника безопасности при занятиях на тренажерах. ПР № 25 Первая помощь при травмах.	6 2 2 2	ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
Тема 4.2	Практические занятия		ОК 5

Контрольные нормативы	ПР № 26 Контрольная игра	2	ОК 6 ОК 7
		Первый семестр: 52ч ,с.р.25	

II семестр

Раздел 5. ГИМНАСТИКА			
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Практические занятия		8 ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	ПР № 27 Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах ПР №28 Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад ПР № 29Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперёд.\ ПР № 30 Комплекс упражнений на растяжку		
		Самостоятельная работа обучающихся:	4
		СР №13. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР №14. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	
Тема 5.2 Упражнения равновесия	в	Практические занятия	8 ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
		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.	
		Самостоятельная работа обучающихся:	6
		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.	
Тема 5.3. Полоса препятствий. Силовые комплексы	Практические занятия		10 ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	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		
		Самостоятельная работа обучающихся:	4
		СР №18. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №.19. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	
Тема 5.4	Практические занятия		8 ЛР 1

Акробатическая гимнастика	ПР № 40 Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке.	2	ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	ПР № 41 Упражнения в акробатике (зачётная комбинация).	2	
	ПР № 42 Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручем	2	
	ПР № 43 Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение	2	
	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 .	6 2 2 2	
Контрольные нормативы	ПР № 44 Выполнение комплекса на оценку	2	
		Итого второй семестр 36ч, с.р.20ч	

III семестр

Введение	Практические занятия	8	
	ПР № 45 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	ПР № 46 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	
	ПР № 47 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	
	ПР № 48 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 23.Подбор подвижных игр и эстафет СР № 24 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики	4 2 2	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.		16	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия	10	
	ПР № 49 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6
	ПР № 50 Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта	2	
	ПР № 51 Совершенствование техники стартового разгона и финиширования	2	
	ПР № 52 Совершенствование бега по прямой с различной скоростью.	2	
	ПР № 53 Закрепление техники бега с низкого и высокого старта	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №25. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №26. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 2 2	
Тема 1.2. Эстафетный бег	Практические занятия	6	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	ПР № 54 Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.		
	ПР № 55. Эстафетный бег 4*100; 4*400.	2	
	ПР № 56 Сдача контрольных нормативов.	2	
		2	

	Самостоятельная работа обучающихся: СР №27. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. СР №28. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 2 2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		26	ЛР 1
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия ПР № 57 Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. ПР № 58 Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча. ПР № 59 Совершенствование передачи и приема мяча двумя. ПР № 60 Командные действия в защите ПР № 61 Командные действия в нападении ПР № 62 Сдача контрольных нормативов	12 2 2 2 2 2 2	ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №29. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 30 Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники его выполнения. СР №31. Составление и выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники его выполнения.	6 2 2 2	
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия: ПР № 63. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях ПР № 64. Игра по упрощенным правилам волейбола. ПР № 65. Совершенствование подач разными способами в разные зоны ПР № 66 .Командные действия игроков	8 2 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	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.	4 2 2	
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия ПР № 67 Командные тактические действия в нападении ПР № 68 Командная игра в волейбол. ПР № 69 Командные тактические действия в защите	6 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №34. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР № 35. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	4 2 2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
Контрольные нормативы	ПР №70. Выполнение комплекса на оценку	2	
Итого третий семестр 52, с.р. 26ч.			

IV семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ		12	ЛР 1
Тема 3.1. Техника перемещений	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.	4 2 2	ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №36. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2 2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия ПР № 73 Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча (правой и левой рукой).	2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №37. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	2 2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия ПР № 74 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).	2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №38. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2 2	
Тема 3.4. Бросок мяча	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.	4 2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №39. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2 2	
Раздел 4. ГИМНАСТИКА		18	ЛР 1
Тема 4.1. Акробатические упражнения	Практические занятия ПР № 77 Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах ПР №78 Совершенствование кувырка вперед из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад ПР № 79 Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперед.	6 2 2 2	ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №40. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР №41. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	2 2	

Тема 4.2 Упражнения равновесия	Практические занятия	4 2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	в ПР № 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. ПР № 81Выполнение 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.	2 2	
Тема 4.3. Полоса препятствий.	Практические занятия	6 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	ПР № 82 Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа. ПР № 83Совершенствование прыжков через короткую скакалку. ПР № 84 Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты		
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №43. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	ПР № 85 Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке.		
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №44. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	1 1	
	ПР № 86 Дифференцированный зачет	2	
		Итого 4 семестр 32 ч, с.р 16ч.	
		Обязательная нагрузка	172
		Самостоятельная работа	87
		Всего	259

1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины предусмотрен 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 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.

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-vospitanie-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>Практические занятия № 2-12 , №49-56, №50-55.</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>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 деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей</p>	<p>Практические занятия № 13-17,57-70;</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>Практические занятия № 71-76;</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>Практические занятия № 23-26;</p> <p>-Выполнение современных методик</p>	<p>- Уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа.</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>- Уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.</p>

	<p>атлетической гимнастики. Комплексы упражнений с гантелями, гирей, штангой. -Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья. Практические занятия № 27-44,77-86; -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>	
--	---	--

Результаты обучения	Методы оценки	Критерии оценки
ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№86	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы, появления чувства ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52	-выбор и применение методов способов решения профессиональных задач в области физической культуры; - оценка эффективности и качества выполнения
ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№32	- самоанализ и коррекция результатов собственной работы, появления чувства ответственности за работу подчиненных, результат выполнения задания
ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№586	-принятие решения в поиске информации в области физической культуры;
ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№52	-использование информационно-коммуникационных технологий в профессиональной деятельности.
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№36	- демонстрация способности принимать решения стандартных и нестандартных профессиональных задач в области физической культуры;
ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№86	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе

команды (подчиненных), результат выполнения заданий.		обучения
ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	Демонстрирует свою гражданскую позицию	Устный опрос, экспертное заключение
ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.	Пропагандирует здоровый образ жизни; Демонстрирует психическую устойчивость в сложных ситуациях	Устный опрос, экспертное заключение