


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

УТВЕРЖДАЮ:
заместитель директора
по учебно - производственной
работе

 Н.Ф. Борзенко

«19» апреля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура

профессий: 43.01.04 Повар судовой

Тюмень 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура разработана на основе примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций и 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 «19» апреля 2023 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

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 ОУД.06 Физическая культура
1.1 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина «ОУД.06 Физическая культура» является обязательной частью цикла общеобразовательной подготовки основной образовательной программы в соответствии с ФГОС профессии 43.01.04 Повар судовой.

Учебная дисциплина ОУД.06 Физическая культура обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии 43.01.04 Повар судовой. Особое значение дисциплина имеет при формировании:

	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)

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

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	-Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для	-Знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и

<p>ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7</p>	<p>укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам. - Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. - Уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления. - 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>физическом развитии человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знать основы здорового образа жизни - Знать и следить за состоянием своего здоровья; - Знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности; - Знать индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; - Знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
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
Введение	Практические занятия	2	ЛР 1
	ПР № 1. Двигательная активность и здоровье. Основы здорового образа жизни обучающегося	2	ЛР 9 ОК 1- 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-ОК 7
	ПР № 11 Поднимание туловища в сед за 30; 60 секунд, поднимание ног в угол, подтягивание ног к груди.	2	
	ПР № 12 Сдача контрольных нормативов	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	6	
	СР №8. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростной выносливости.	2	
	СР №9. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР №10. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений на основные группы мышц	2	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10	ЛР 1
Тема 2.1.	Практические занятия	6	ЛР 9

Техника игры в нападении	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: вперёд, над собой, назад	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			
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	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1-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			
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 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5	
	Тема 4.2 Контрольные нормативы	Практические занятия ПР № 26 Контрольная игра	2	ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа			25
	Обязательная аудиторная нагрузка за 1 семестр			52

II семестр

Раздел 5. ГИМНАСТИКА			
Тема 5.1. Акробатические упражнения	Практические занятия		ЛР 1
	ПР № 27 Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах	2	ЛР 9
	ПР № 28 Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад	2 2	ОК 1-ОК 7
	ПР № 29 Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперёд.	2	
	ПР № 30 Комплекс упражнений на растяжку		

	Самостоятельная работа обучающихся: СР №13. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости. СР №14. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	4 2 2	
Тема 5.2 Упражнения в равновесии	Практические занятия ПР № 31. Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх, равновесие на одной ноге, прогнувшись (повороты стоя, в приседе, махом). ПР № 32. Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом (обручем – для девушек). ПР № 33. Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание. ПР № 34. Висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки.	8 2 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7
	Самостоятельная работа обучающихся: СР № 15. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.\ СР № 16. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение. СР № 17. Составление комплекса упражнений для развития силы и техники, его выполнение.	6 2 2 2	
Тема 5.3. Полоса препятствий. Силовые комплексы	Практические занятия ПР № 35 Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа. ПР № 36 Совершенствование прыжков через короткую скакалку. ПР № 37 Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты ПР № 38 Выполнение гантельной гимнастики ПР № 39 Выполнение упражнений на растяжку	10 2 2 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1-ОК7
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №18. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики. СР №.19. Составление и выполнение упражнений для развития гибкости.	4 2 2	
Тема 5.4 Акробатическая гимнастика	Практические занятия ПР № 40 Поднимание туловища в сед из положения лёжа, руки за головой, сгибание рук в упоре на скамейке. ПР № 41 Упражнения в акробатике (зачётная комбинация). ПР № 42 Комплекс упражнений с гимнастическими палками, обручем ПР № 43 Комплекс упражнений под музыкальное сопровождение	8 2 2 2 2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1-ОК 7
	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	
Самостоятельная работа		20	
Обязательная аудиторная работа за семестр		36	

III семестр

Введение	Практические занятия	8	
	ПР № 45 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.	2	ЛР 1
	ПР № 46 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.	2	ЛР 9
	ПР № 47 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	2	ОК 1

	<p>ПР № 48 Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся: СР № 23.Подбор подвижных игр и эстафет СР № 24 Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики</p>	<p>2</p> <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7</p>
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.		16	
Тема 1.1. Кроссовая подготовка	Практические занятия	10	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6
	<p>ПР № 49 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p>ПР № 50 Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта</p> <p>ПР № 51 Совершенствование техники стартового разгона и финиширования</p> <p>ПР № 52 Совершенствование бега по прямой с различной скоростью.</p> <p>ПР № 53 Закрепление техники бега с низкого и высокого старта</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	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 7
	<p>ПР № 54 Совершенствование техники передачи и приема эстафетной палочки.</p> <p>ПР № 55.Эстафетный бег 4*100; 4*400.</p> <p>ПР № 56 Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	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	12	ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7
	<p>ПР № 57 Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.</p> <p>ПР № 58 Закрепление техники перемещения, передачи и подачи мяча.</p> <p>ПР № 59 Совершенствование передачи и приема мяча двумя.</p> <p>ПР № 60 Командные действия в защите</p> <p>ПР № 61 Командные действия в нападении</p> <p>ПР № 62 Сдача контрольных нормативов</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	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:	8	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1- ОК 7
	<p>ПР № 63.Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях</p> <p>ПР № 64.Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>ПР № 65.Совершенствование подач разными способами в разные зоны</p> <p>ПР № 66 .Командные действия игроков</p>	<p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	

	СР №32 Подготовка тематического сообщения «Игра в волейбол по упрощенным правилам».	2	
	СР №33 Выполнение комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
Тема 2.3. Учебно-тренировочная игра	Практические занятия	6	ЛР 1 ЛР 9
	ПР № 67 Командные тактические действия в нападении	2	
	ПР № 68 Командная игра в волейбол.	2	
	ПР № 69 Командные тактические действия в защите	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	4	ОК 1-ОК 7
	СР №34. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
	СР № 35.Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2	
Контрольные нормативы	ПР №70.Выполнение комплекса на оценку	2	
	Самостоятельная работа	26	
	Обязательная аудиторная нагрузка за семестр	52	
IV семестр			
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ		12	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1- ОК 5
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	4	
	ПР № 71.Баскетбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2	
	ПР № 72 Совершенствование технических и тактических приемов ловли и передачи мяча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	СР №36. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
Тема 3.2. Ловли и передачи мяча	Практические занятия	2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1-ОК 4
	ПР № 73 Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча (правой и левой рукой).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	СР №37. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	2	
Тема 3.3. Ведение мяча	Практические занятия	2	ЛР 1 ЛР 9 ОК 4-ОК 7
	ПР № 74 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	СР №38. Составление и выполнение комплекса упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	2	
Тема 3.4. Бросок мяча	Практические занятия	4	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 7
	ПР № 75 Закрепление техники броска двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	
	ПР № 76 Совершенствование броска одной рукой сверху в прыжке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся:	2	
	СР №39. Составление комплекса упражнений для развития координации и техники, его выполнение.	2	
Раздел 4. ГИМНАСТИКА		18	ЛР 1 ЛР 9
Тема 4.1.	Практические занятия	6	

Акробатические упражнения	ПР № 77 Гимнастика – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Первая помощь при травмах	2	ОК 1-ОК 7
	ПР №78Совершенствование кувырка вперёд из упора присев; кувырок назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа; кувырок назад	2	
	ПР № 79Технические приемы: группировка сидя, лёжа на спине, группировка в приседе, перекат назад – вперёд	2	
	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 в равновесии	Практические занятия	4	ЛР 1 ЛР 9 ОК 2-ОК 7
	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.	2	
	ПР № 81Выполнение упражнений в паре с партнером с мячом (обручем – для девушек). Выполнение упражнений для коррекции нарушения осанки, на внимание.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №42. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2 2	
Тема 4.3. Полоса препятствий.	Практические занятия	6	ЛР 1 ЛР 9 ОК 1-ОК 7
	ПР № 82 Совершенствование упражнений в лазании, перевороты лёжа.	2	
	ПР № 83Совершенствование прыжков через короткую скакалку.	2	
	ПР № 84 Прохождение полосы препятствий на технику. Подвижные игры и эстафеты	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №43. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений утренней гимнастики.	2 2	
Тема 4.4 Контрольные нормативы	Практические занятия	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.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: СР №44. Составление комплекса упражнений на развитие силовых качеств, его выполнение	1 1	
	ПР № 86 Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа	16	
	Обязательная аудиторная нагрузка на семестр	32	
	Обязательная нагрузка	172	
	Самостоятельная работа	87	

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

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:

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.

3.2.1 Электронные издания :

- 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

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>- 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>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 атлетической гимнастики. Комплексы упражнений с гантелями, гирей, штангой.</p> <p>-Осуществление контроля и самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>Практические занятия № 27-44,77-86;</p>	<p>- Уметь определять уровень работоспособности после умственного и физического утомления.</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>-Выполнение разных методик тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины</p> <p>-Осуществление регулярного самоконтроля за состоянием здоровья. Освоение техники безопасности занятий</p> <p>-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 команды (подчиненных), результат выполнения заданий.	Наблюдение и оценка выполнения практических занятий с №1-№86	- взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе 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	Пропагандирует здоровый образ жизни; Демонстрирует психическую устойчивость в сложных ситуациях	Устный опрос, экспертное заключение

<p>от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p>		
---	--	--