

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум»



Утверждаю
Директор ЕПОУ «СТТ»
Иванова И.В. Ушакова И.В.
« 21 февраля 2020 » 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

образовательной программы среднего профессионального образования по
программам подготовки специалистов среднего звена по специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: очная
Срок обучения: 3 года 10 месяцев

Сосногорск, 2020 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
ОГСЭ.04. Физическая культура
образовательной программы среднего профессионального образования по
программам подготовки специалистов среднего звена по специальности
09.02.07 Информационные системы и программирование
(базовая подготовка)**

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сосногорский технологический техникум».

Разработчики:

Ковалев Павел Владимирович, преподаватель физической культуры;

Терёшина Анна Сергеевна, преподаватель дисциплин профессионального цикла, высшей квалификационной категории.

Аннотация

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура разработана на основе требований:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 (с изм.) – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 декабря 2016 г. № 1547;
- Примерной основной образовательной программы (далее - ПООП) по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, утвержденной приказом Минобрнауки России от 09 декабря 2016 г. № 1547;
- Учебного плана образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование.

Рабочая программа рассмотрена на заседании методической комиссии профессионального цикла ГПОУ «Сосногорского технологического техникума». Протокол № 01 от 30 августа 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | |
| ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | 4 |
| 1.1 Область применения программы..... | 4 |
| 1.2 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы..... | 4 |
| 1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины..... | 4 |
| 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... | 6 |
| 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины..... | 7 |
| 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 18 |
| 3.1 Материально-техническое обеспечение..... | 18 |
| 3.2 Информационное обеспечение обучения..... | 18 |
| 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 19 |

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование (базовая подготовка).

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью образовательной программы среднего профессионального образования по подготовке специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности);
- средства профилактики перенапряжения.

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура способствует формированию следующих **общих компетенций**:

| Код | Наименование результата обучения |
|------------|--|
| ОК 3. | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. |
| ОК 4. | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. |
| ОК 6. | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. |
| ОК 7. | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. |
| ОК 8. | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем | 250 |
| Объем образовательной программы | 166 |
| в том числе: | |
| <i>практические занятия:</i> | 160 |
| Внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающегося (всего) | 84 |
| <i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, внеаудиторная (самостоятельная) учебная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|--|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 2 курс | | |
| Тема 1. Введение. Программные требования по физическому культуру и физическому воспитанию | Содержание учебного материала | 3 | 2, 3 |
| | Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. | 3 | |
| Тема 2. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 7 | 2, 3 |
| | Кроссовая подготовка. Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Действие бегуна после команды «Марш!»: положение туловища, работа рук, выполнение первого шага с высоким подниманием бедра вперед. Положение туловища, ног, рук. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Повторение техники перехода от стартового разбега к бегу по дистанции. Изучение техники низкого старта. Сдача учебного норматива. | 7 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения. Освоить разновидности бега, подскоков. | 4 | | |
| Тема 3. | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |

| | | | |
|-----------------------|---|---|------|
| Волейбол | <p>Волейбол. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Нападающий удар с различных зон и передач. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча отскокнвшего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p> | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Верхняя передача над собой. Верхняя и нижняя передача с партнёром. Верхняя и нижняя подача. | 4 | 3 |
| Тема 4. Баскетбол | Содержание учебного материала | 6 | |
| | <p>Баскетбол. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие скоростных и координационных качеств. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p> | 6 | 2, 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| Тема 5. Ручной мяч | Ведение, 2 шага, бросок в кольцо. Штрафные броски и броски с 3-х очковой зоны. | 2 | 3 |
| | Содержание учебного материала | 6 | |
| | <p>Ручной мяч. Ловля и передача мяча в тройках, с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, перемещение, нападение, контратака. Игра по правилам.</p> | 6 | 2, 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Бросок мяча из опорного положения. Передача мяча в движении с партнёром. | 2 | 2, 3 |
| Тема 6. | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |

| | | | |
|---------------------------------|---|---|------|
| Мини – футбол | Футбол. Правила игры, техника удара по мячу, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения. Техника и тактика игры в защите. Игра в нападении. Техника игры вратаря. Учебная игра. Сдача учебного норматива. | 6 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Остановка мяча. Передача мяча (пас). Жонглирование мячом. | 4 | |
| Тема 7. Гимнастика | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |
| | Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость, на растяжку, на пресс, в паре с партнером. Упражнения с набивными мячами (девочки с обручем). Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Изучение техники выполнения упражнения на гимнастической стенке Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Повторение изученного материала. Сдача учебного норматива. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Освоить общеразвивающих упражнения. Освоить технику стойки на лопатках, на голове и руках. | 4 | |
| Тема 8. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 4 | 2, 3 |
| | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Сдача учебного норматива. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности. | 2 | |
| Тема 9. | Содержание учебного материала | 6 | 3 |

| | | | |
|--|--|----------|------|
| Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 6 | |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| | Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 2 | 3 |
| Тема 10. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 6 | |
| | Челночный бег. Спринтерский бег. Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива. | 6 | 2, 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Освоить специальные подготовительные упражнения. | 4 | 3 |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет. | 2 | 3 |
| 3 курс | | | |
| Тема 1. | Содержание учебного материала | 1 | 2, 3 |

| | | | |
|--|--|----------|------|
| Введение. Программные требования по физическому культуре и физическому воспитанию | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. | 1 | |
| Тема 2. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |
| | Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Техника финиширования. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Техника бега на средние дистанции (200м, 400м). Техника бега на длинные дистанции. (1000м, 3000м.). Сдача учебного норматива. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения. Освоить разновидности бега, подскоков. | 4 | | |
| Тема 3. Волейбол | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |
| | Волейбол. Правила игры. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Нападающий удар с различных зон и передач. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча отскочившего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки. Учебная игра. Сдача учебного норматива. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| Верхняя передача над собой. Верхняя и нижняя передача с партнёром Верхняя и нижняя подача. | 4 | | |
| Тема 4. | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |

| | | | |
|--------------------------|--|---|------|
| Баскетбол | <p>Баскетбол. Правила игры. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски.</p> <p>Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите.</p> <p>Развитие скоростных и координационных качеств.</p> <p>Учебная игра.</p> <p>Сдача учебного норматива.</p> | 6 | |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Ведение, 2 шага, бросок в кольцо.</p> <p>Штрафные броски и броски с 3-х очковой зоны.</p> | 2 | 3 |
| Тема 5. Ручной мяч | <p>Содержание учебного материала</p> | 6 | |
| | <p>Ручной мяч. Правила игры. Ловля и передача мяча в тройках, с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, перемещение, нападение, контратака. Игра по правилам.</p> | 6 | 2,3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Бросок мяча из опорного положения.</p> <p>Передача мяча в движении с партнёром.</p> | 2 | 3 |
| Тема 6. Мини – футбол | <p>Содержание учебного материала</p> | 6 | |
| | <p>Футбол. Правила игры. Техника удара по мячу, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения. Техника и тактика игры в защите. Игра в нападении. Техника игры вратаря. Учебная игра.</p> <p>Сдача учебного норматива.</p> | 6 | 2, 3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> <p>Остановка мяча.</p> <p>Передача мяча (пас).</p> <p>Жонглирование мячом.</p> | 4 | 3 |
| Тема 7. Гимнастика | <p>Содержание учебного материала</p> | 6 | |
| | <p>Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость, на растяжку, на пресс, в паре с партнёром. Упражнения с набивными мячами (девочки с обручем).</p> <p>Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину.</p> <p>Изучение техники выполнения упражнения на гимнастической стенке</p> <p>Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах.</p> <p>Повторение изученного материала.</p> <p>Сдача учебного норматива.</p> | 6 | 2, 3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся</p> | 4 | 3 |

| | | | |
|--|--|--------------------------------------|----------|
| | Освоить общеразвивающих упражнения. Освоить технику стойки на лопатках, на голове и руках. | 4 | |
| Тема 8. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 4 | 2, 3 |
| | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Сдача учебного норматива. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | 3 |
| | Бег по пересеченной местности. | 2 | |
| Тема 9. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | 3 |
| | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 2 | 3 |
| | Тема 10. | Содержание учебного материала | 7 |

| | | | |
|--|--|----------|------|
| Легкая атлетика | Челночный бег. Спринтерский бег Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива. | 7 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| | Освоить специальные подготовительные упражнения. | 4 | |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет. | 2 | 3 |
| 4 курс | | | |
| Тема 1. Введение. Программные требования по физическому культуре и физическому воспитанию | Содержание учебного материала | 2 | 2, 3 |
| | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём. | 2 | |
| Тема 2. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |
| | Кроссовая подготовка. Старты из различных исходных положений: высокий и низкий старт. Повторение техники бега по дистанции и финиширование. Дыхание при беге, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов. Техника бега на средние дистанции (200м, 400м.). Техника бега на длинные дистанции. (1000м, 3000м.). Сдача учебного норматива. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| | Освоить технику прыжка в длину с разбега. Освоить технику метания теннисного мяча на дальность. Освоить специальные подготовительные упражнения. Освоить разновидности бега, подскоков. | 4 | |
| Тема 3. | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |

| | | | |
|-----------------------|---|---|------|
| Волейбол | <p>Волейбол. Правила игры. Совершенствование техники стойки волейболиста. Верхняя и нижняя передача мяча двумя руками. Нападающий удар с различных зон и передач. Техника передачи мяча отскакивающего от сетки. Изучение техники одиночного блокирования. Организация страховки. Нападающий удар с различных передач. Техника передачи мяча отскокнвшего от сетки. Перемещения и прыжки у сетки – имитация блокирования. Совершенствование нижней прямой передачи. Изучение техники группового блокирования. Организация страховки. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p> | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Верхняя передача над собой. Верхняя и нижняя передача с партнёром. Верхняя и нижняя подача. | 4 | 3 |
| Тема 4. Баскетбол | Содержание учебного материала | 6 | |
| | <p>Баскетбол. Правила игры. Ведение и передача мяча от груди. Ведение и бросок мяча в кольцо после двух шагов, штрафные броски. Ведение с обводкой, бросок после получения передачи в движении. Совершенствовать взаимодействие игроков в позиционном нападении и данной защите. Развитие скоростных и координационных качеств. Учебная игра. Сдача учебного норматива.</p> | 6 | 2, 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Ведение, 2 шага, бросок в кольцо; Штрафные броски и броски с 3-х очковой зоны. | 2 | 3 |
| Тема 5. Ручной мяч | Содержание учебного материала | 6 | |
| | <p>Ручной мяч. Правила игры. Ловля и передача мяча в тройках, с откосом от площадки. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитнику, перехваты мяча, выбивание или отбор мяча, тактика игры, перемещение, нападение, контратака. Игра по правилам.</p> | 6 | 2, 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Бросок мяча из опорного положения. Передача мяча в движении с партнёром. | 2 | 3 |
| Тема 6. | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |

| | | | |
|---|--|---|------|
| Мини – футбол | Футбол. Правила игры. Техника удара по мячу, жонглирование мячом, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения. Техника и тактика игры в защите. Игра в нападении. Техника игры вратаря. Учебная игра. Сдача учебного норматива. | 6 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Остановка мяча. Передача мяча (пас). Жонглирование мячом. | 4 | |
| Тема 7. Гимнастика | Содержание учебного материала | 4 | 2, 3 |
| | Освоение техники общеразвивающих упражнений. Упражнения на гибкость, на растяжку, на пресс, в паре с партнером. Упражнения с набивными мячами (девочки с обручем). Изучение техники стойки на лопатках с опорой руками на спину. Изучение техники выполнения упражнения на гимнастической стенке Изучение стойки на голове и руках. Упражнение на тренажерах. Повторение изученного материала. Сдача учебного норматива. | 4 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | |
| | Освоить общеразвивающие упражнения. Освоить технику стойки на лопатках, на голове и руках. | 4 | |
| Тема 8. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала | 2 | 2, 3 |
| | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Сдача учебного норматива. | 2 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |
| | Бег по пересеченной местности. | 2 | |
| Тема 9. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 6 | 3 |
| | Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП обучающихся с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------|--|------------|------|
| | Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. | 2 | |
| Тема 10. Легкая атлетика | Содержание учебного материала | 6 | 2, 3 |
| | Челночный бег. Спринтерский бег Изучение техники метания гранаты, метание из-за головы через плечо – левая нога вперед, правая нога сзади на носке. Повторение техники специальных упражнений в метании. Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Повторение техники метания мяча в цель из положения лежа. Развитие двигательных качеств. Сдача контрольных нормативов в беге на 1000 м. Старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Варианты челночного бега 3x10, 4x9 (с кубиками). Сдача учебного норматива. | 6 | |
| | Самостоятельная работа обучающихся | 4 | 3 |
| | Освоить специальные подготовительные упражнения. | 4 | |
| Промежуточная аттестация | Дифференцированный зачет. | 2 | 3 |
| ИТОГО | | 250 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы учебной дисциплины имеется спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, оборудованные раздевалки.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки;
- оборудование для силовых упражнений: резина, штанги с комплектом различных отягощений, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Ю.Л. Кислицин Физическая культура: Учебное пособие для студентов СПО – М.: Мастерство, 2012 г.

Дополнительные источники:

1. Н.А. Бернштейн О ловкости и ее развитии. Москва. «Физкультура и спорт», 1991 г.
2. Д.П. Рыбаков Основы спортивного бадминтона. Москва. «Физкультура и спорт», 1989 г.
3. В. Лившиц Бадминтон. Москва. «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. В.И. Тыкул Спортивное ориентирование. Москва. «Просвещение», 1990 г.
5. Спортивные игры. Москва. Военное издательство. 1985 г.
6. С. Стонкус. Мы играем в баскетбол. Москва. «Просвещение», 1984 г.
7. А. Я. Гомельский. Управление командой в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт», 1985 г.
8. Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений. Москва. «Физкультура и спорт», 1973 г.
9. Ю.Д. Железняк. Волейбол. Москва. Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт», 1986 г.
11. С.Н. Андреев. Футбол - твоя игра. Москва. «Просвещение», 1989 г.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы оценки |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| <p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); - средства профилактики перенапряжения. | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> | <p>Компьютерное тестирование на знание терминологии по теме. Самостоятельная работа. Наблюдение за выполнением практического задания (деятельностью обучающегося). Оценка выполнения практического задания (работы). Подготовка и выступление с докладом, сообщением, презентацией.</p> |
| <p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> | |

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

| Процент результативности (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных образовательных достижений | |
|---|---|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 85 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 75 ÷ 84 | 4 | хорошо |
| 60 ÷ 74 | 3 | удовлетворительно |
| менее 60 | 2 | неудовлетворительно |

На этапе текущего контроля по медиане качественных оценок индивидуальных образовательных достижений определяется интегральная оценка освоенных обучающимися профессиональных и общих компетенций как результатов освоения учебной дисциплины.