

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.