

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

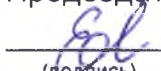
по специальности 43.02.10 Туризм

Тюмень 2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 7 мая 2014 г., № 474; (зарегистрирован в Минюсте РФ 19.06.2014 №32806)

Разработчик: Г.А. Кобзаренко, преподаватель высшей квалификационной категории

Одобрено
на заседании ПЦК ОГСЭ и ЕН дисциплин
Протокол № 11 от 10 июня 2021г.
Председатель ПЦК


(подпись) Е.А. Флоря

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Н.В. Бочанова

(подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм.

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура входит в обязательную часть общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

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;

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

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины у обучающегося формируются общие компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Обучающиеся в зависимости от физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем могут быть определены в медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Дифференцированный подход к реализации дисциплины «Физическая культура» прослеживается через формирование содержания учебных занятий (подбора специального комплекса упражнений по каждой теме учебного занятия с учетом медицинской группы здоровья), а также отражен в контрольно-измерительных материалах, предназначенных для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих программу учебной дисциплины «Физическая культура».

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **212** часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **106** часов;

самостоятельной работы обучающегося **106** часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	212
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	106
в том числе:	
теоретическое обучение	-
лабораторные занятия	-
практические занятия	106
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся	106
Промежуточная аттестация в форме зачёта (2,4 семестр) и дифференцированного зачёта (4 семестр)	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	1 курс		
	1 семестр	ПЗ-25 ч. ВСП-25ч.	
Раздел 1. Лёгкая атлетика		18	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание Практическое занятие №1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финишное ускорение. <i>** бег без учета времени</i> <i>***демонстрация техники бега</i>	2	2
	Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости. Длительный бег малой интенсивности. ОРУ. <i>* бег без учета времени</i> <i>** ходьба с учетом времени</i> <i>*** привитие судейских навыков</i>	2	2
	Практическое занятие № 3. СБУ. СПУ. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов юноши 3 км, девушки 2 км. <i>*бег без учета времени</i> <i>**ходьба</i> <i>***ходьба без учета времени</i>	2	2
Тема 1.2 Прыжки	Практическое занятие № 4. Прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные способы прыжков в длину: прогнувшись, согнув ноги. <i>** демонстрация техники</i> <i>*** демонстрация техники</i>	2	2
Тема 1.3 Метание	Практическое занятие № 5. СБУ, СПУ. Техника метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по метанию. <i>*метание гранаты с места</i> <i>**метание мяча с разбега</i> <i>***метание мяча с места</i>	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 1 Отработка техники бега на короткие дистанции.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 2 Отработка техники прыжков	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 3 Отработка техники метания	1	2
Раздел 2.		32	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Спортивные игры			
Тема 2.1 Волейбол	<p>Содержание</p> <p>Практическое занятие № 6. Инструктаж по ТБ. Обучение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра. ** прием мяча от стены *** привитие инструкторских навыков</p> <p>Практическое занятие № 7. Обучение технике прямой подачи мяча. Двухсторонняя игра. ** демонстрация техники подачи *** привитие судейских навыков</p> <p>Практическое занятие № 8. Обучение технике нападающего удара в облегчённых условиях. Двухсторонняя игра. **нападающий удар с места ***демонстрация техники нападающего удара</p> <p>Практическое занятие № 9. Обучение технике двойного и одиночного блокирования. Сдача контрольных нормативов. Контрольная игра. ** (***) игра в кругу</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся № 4 Отработка техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся № 5 Отработка техники прямой подачи мяча.</p> <p>Самостоятельная работа обучающихся № 6 Отработка техники нападающего удара.</p>	<p>16</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>4</p> <p>2</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>
Тема 2.2. Баскетбол	<p>Содержание</p> <p>Практическое занятие № 10. Инструктаж по ТБ. Обучение технике ведения и передач мяча. ** передача мяча 6м (***) передача мяча 3м</p> <p>Практическое занятие № 11. Обучение техники броска и ловли мяча. Основы игры в баскетбол. **передача и ловля мяча в стену на месте. **передача и ловля мяча над собой стоя. ***выполнение реферата по теме «Баскетбол»</p> <p>Практическое занятие № 12. Обучение технике передвижений, ведения, передач, бросков. Обучение командным действиям в игре. Контрольная игра. ** ведение мяча без учета времени (***) привитие судейских навыков</p>	<p>16</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практическое занятие № 13. Броски по кольцу со штрафной линии, из-за трёхочковой зоны. Бросок мяча после ведения два шага. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) привитие судейских навыков.</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 7 Отработка техники ведения и передач мяча.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 8 Отработка техники бросков по кольцу.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 9 Отработка техники броска и ловли мяча.	2	2
2 семестр		ПЗ-38 ч. ВСП-38 ч.	
Раздел 3. Лыжная подготовка		56	
Тема 3.1. Лыжные хода классическим стилем.	Содержание		
	Практическое занятие № 14. Инструктаж по ТБ. Обучение технике лыжных ходов классическим стилем. Повороты, перестроения, способы переноски лыж. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 15. Обучение технике лыжных ходов классическим стилем. Попеременный двушажной, одновременные бесшажный одношажный и двушажной лыжные хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
Тема 3.2. Подъемы и спуски	Практическое занятие № 16. Обучение технике лыжных ходов подъёма в гору: ёлочкой, лесенкой, скользящим шагом. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 17. Обучение технике спуска с горы. Стойки, способы торможения: плугом, упором, переступанием. Преодоление бугров и впадин. Способы падения. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
Тема 3.3. Лыжные хода коньковым стилем	Практическое занятие № 18. Обучение технике ходов коньковым стилем. Одношажный, бесшажный и двушажной коньковые хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 19. Совершенствование техники ходов коньковым стилем. Переход с попеременных ходов на одновременные. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
Тема 3.4.	Практическое занятие № 20. Совершенствование техники ходов коньковым и	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Совершенствование техники лыжных гонок.	классическим стилем. Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>		
	Практическое занятие № 21. Развитие скоростной выносливости. Бег на лыжах с ускорениями по 100-150 м. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 22. Техника эстафетного бега. Учебные эстафеты: юноши 4х2 км, девушки 4х1 км. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** демонстрация передачи эстафеты</i>	2	2
	Практическое занятие № 23. Элементы тактики лыжных гонок: старт, бег по дистанции, финиширование. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 24. Особенности использования техник лыжных ходов в зависимости от погодных условий (мороз, оттепель, снегопад). <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 25. Развитие скоростной выносливости, бег на лыжах с ускорениями по 100-150 м. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 26. Прохождение дистанции разными способами лыжных ходов, в зависимости от рельефа местности. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 27. Прохождение дистанции 3км,5км свободным стилем на учёт времени. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 10 Отработка техники попеременного двушажного лыжного хода	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 11 Отработка техники, одновременного двушажного лыжного хода	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 12 Отработка техники, одновременного одношажного лыжного хода	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 13 Отработка техники подъёма в гору. Скользящим шагом, ёлочкой, лесенкой.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 14 Отработка техники спуска с горы. Стойки, способы торможения: плугом, упором, переступанием.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 15 Отработка техники ходов коньковым стилем. Одношажный коньковый ход.	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся № 16 Оработка техники ходов коньковым стилем. Двухшажный коньковый ход.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 17 Оработка техники ходов коньковым стилем. Бесшажный коньковый ход.	2	2
Раздел 2. Спортивные игры		20	
Тема 2.3. Мини-футбол	Содержание		
	Практическое занятие № 28. Инструктаж по ТБ. Обучение технике передач, ведения и ударов по мячу. **передача мяча в парах без передвижений. **передача мяча самостоятельно, в стену на месте. ***выполнение реферата по теме «Мини-футбол».	2	2
	Практическое занятие № 29. ОРУ. СПУ. Совершенствование техники передач, ведения и ударов по мячу. **удары по мячу без разбега, с места. ***привитие судейских навыков.	2	2
	Практическое занятие № 30. Обучение тактики игры в защите и нападение. Двухсторонняя игра. **игра по заданию. ***подвижные игры с элементами мини-футбола.	2	2
	Практическое занятие № 31. Закрепление тактики игры в защите и нападение. Двухсторонняя игра. **игра по заданию. ***подвижные игры с элементами мини-футбола.	2	2
	Практическое занятие № 32. Совершенствование тактики игры в защите и нападение Контрольная игра. **игра по заданию. ***подвижные игры с элементами мини-футбола. Зачет (2 семестр)	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 18. Оработка техники ведения мяча, броска и ловли мяча.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 19. Оработка техники передач мяча.	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 20. Оработка техники ударов по мячу.	4	2
2 курс			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
3 семестр		ПЗ-25 ч. ВСП-25 ч.	
Раздел 1. Лёгкая атлетика.		32	
Тема 1.4. Бег на короткие дистанции.	Содержание		
	Практическое занятие № 33. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Техника низкого и высокого старта на дистанции 30;60 и 100м. <i>**медленный бег на короткие дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
	Практическое занятие № 34. Специальные беговые упражнения. Отработка старта и стартового разгона, финишного ускорения, ускорения по 30 м. Сдача контрольных нормативов. <i>**медленный бег на короткие и дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
Тема 1.5 Прыжки с места и с разбега.	Практическое занятие № 35. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. <i>**медленный разбег и медленное выполнение прыжка в длину с места.</i>	2	2
	Практическое занятие № 36. Сдача контрольных нормативов: прыжок в длину с разбега; прыжок с места. <i>**медленный разбег и медленное выполнение прыжка в длину с места.</i> <i>***имитация техники прыжка в длину с места</i>	2	2
Тема 1.6. Бег на длинные дистанции.	Практическое занятие № 37. Развитие общей выносливости. Длительный бег низкой интенсивности. ОРУ. <i>**медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие и длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
	Практическое занятие № 38. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег с ускорениями по 50-80 м. <i>**медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
	Практическое занятие № 39. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольных нормативов юноши 3 км, девушки 2 км. <i>**медленный бег на длинные дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на длинные дистанции в ходьбе и на месте</i>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Тема 1.7 Метание гранаты.	Практическое занятие № 40. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты. Сдача контрольных нормативов по метанию. <i>**медленное выполнение метания с разбегом на три шага.</i> <i>***имитация техники метания без разбега</i>	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся №21. Отработка техники старта и стартового разгона в беге на короткие дистанции.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся №22. Отработка техники бега на длинные дистанции.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся №23. Отработка техники прыжков в длину с места и с разбега.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся №24. Отработка техники метания гранаты.	4	2
Раздел 4. Профессионально – прикладная физическая подготовка (ППФП, ОФП)		18	
Тема 4.1 Общая физическая подготовка	Содержание		
	Практическое занятие № 41. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития силы основных мышечных групп с весом собственного тела. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	2
	Практическое занятие № 42. Упражнения для развития силы основных мышечных групп, с использованием тренажеров и снарядов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	2
	Практическое занятие № 43. Отработка техники упражнений для развития ловкости и гибкости. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	2
	Практическое занятие № 44. Комплекс упражнений для развития силы с использованием веса тела. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	2	2
	Практическое занятие № 45. Комплекс упражнений для развития координации, ловкости и гибкости. Сдача контрольных нормативов. <i>** (***) исключить упражнения, которые противопоказаны по заболеванию, привитие инструкторских навыков</i>	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 25. Отработка техники упражнений для развития силы с весом собственного тела.	4	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа обучающихся № 26. Отработка техники упражнений для развития силы с использованием тренажеров и снарядов.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 27. Отработка техники упражнений для развития ловкости и гибкости.	1	2
	Зачет (3 семестр)		
4 семестр		ПЗ-18 ч. ВСП-18 ч.	
Раздел 3. Лыжная подготовка		36	
Тема 3.1. Лыжные хода классическим стилем.	Содержание		
	Практическое занятие № 46. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов классическим стилем. Попеременный двушажный, одновременные одношажный и двушажный лыжные хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 47. Закрепление техники лыжных ходов классическим стилем. Попеременный двушажный, одновременные одношажный и двушажный лыжные хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i> <i>**медленный бег на короткие и дистанции без учета времени.</i> <i>***имитация техники бега на короткие дистанции в ходьбе и на месте.</i>	2	2
Тема 3.3. Лыжные хода коньковым стилем	Практическое занятие № 48. Совершенствование техники ходов коньковым стилем. Одношажный, бесшажный и двушажный коньковые хода. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 49. Совершенствование техники ходов коньковым стилем. Переход с попеременных ходов на одновременные, от условий рельефа местности. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжных гонок.	Практическое занятие № 50. Совершенствование техники ходов коньковым и классическим стилем. Сдача контрольных нормативов по технике лыжных ходов. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 51. Техника эстафетного бега. Учебные эстафеты: юноши 4х2 км, девушки 4х1 км. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** демонстрация передачи эстафеты</i>	2	2
	Практическое занятие № 52. Развитие скоростной выносливости, бег на лыжах с ускорениями по 100-150 м. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Практическое занятие № 53. Элементы тактики лыжных гонок: старт, бег по дистанции, финиширование. <i>** (***) прохождение дистанции без учета времени</i>	2	2
	Практическое занятие № 54. Прохождение дистанции 3км,5км свободным стилем на учёт времени. <i>** прохождение дистанции без учета времени</i> <i>*** прохождение дистанции скандинавской ходьбой без учета времени</i> Зачет	2	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 28. Отработка техники попеременного двушажного лыжного хода.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 29. Отработка техники одновременного одношажного и двушажного лыжного хода.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 30. Отработка техники ходов коньковым стилем. Одношажный коньковый ход.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся № 31. Отработка техники ходов коньковым стилем. Двушажной коньковый ход.	4	2
	Самостоятельная работа обучающихся № 32. Отработка техники спуска с горы. Стойки, способы торможения: плугом, упором, переступанием.	2	2
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета			
Всего:		212	

* *подготовительная групп*

***специальная группа А*

****специальная группа Б(освобождённые)*

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. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса, включающий: спортивный зал, открытый стадион широко профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Технические средства обучения:

Компьютер с лицензионным программным обеспечением; принтер; музыкальный центр.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

Стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широко профиля:

Стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брус отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. - Москва : Юрайт, 2021. - 424 с. – (Профессиональное образование). – URL: <http://www.biblio-online.ru> режим доступа свободный

Дополнительная литература:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учеб. для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский – 3-е изд., испр. – Москва: Юрайт, 2020. – 493 с. – (Профессиональное образование). – URL: www.academia-moscow.ru

2. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2019. - № 1-6, 10-12

3. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2020. - № 1-6, 9-12

4. Физкультура и спорт [Текст]: журнал / ЗАО «Физкультура и спорт». – Москва.: «Физкультура и спорт». – ежемес. – 2021. - № 1-4

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения текущей и промежуточной аттестации.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Умения:	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-54
Знания:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Оценка устного опроса. Выполнение заданий в рабочей тетради
- основы здорового образа жизни	Оценка устного опроса. Выполнение заданий в рабочей тетради

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения позволяют проверять у обучающихся не только сформированность профессиональных компетенций, но и развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты (освоения общих компетенций)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Организация и планирование собственной деятельности по физическому развитию, выбор и применение спортивно-оздоровительных методов и средств для физического развития, соединение полученных профессиональных знаний с основами здорового образа жизни	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-54, сдача нормативов. Оценка результатов
ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	Демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях в сфере обслуживания	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-54, сдача нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 1-23
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	Работа в команде, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений	Наблюдение и экспертная оценка результатов выполнения заданий на практических занятиях № 1-54, сдача нормативов. Оценка результатов выполнения самостоятельной работы № 1-23

