|  |
| --- |
| logo_btk |
| Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация«Бийский технолого-экономический колледж» |
|  |
| **Рабочая программа учебной дисциплины** |
| **ОГСЭ. 04 Физическая культура** |
| Для специальности 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения» |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Бийск 2021 г. |



Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура соответствует федеральному государственному образовательному стандарту в части требований к результатам освоения основной образовательной программы базовой подготовки в предметной области ОГСЭ. 04 Физическая культура специальности 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения».

Организация – разработчик: Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация «Бийский технолого-экономический колледж».

Разработчик: Величкин К.И. преподаватель АНПОО «Бийский технолого-экономический колледж».

Программа рассмотрена на заседании предметной (цикловой) комиссии профессионального цикла дисциплин социально-экономического профиля



**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. | СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 6 |
| 3. | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 16 |
| 4. | КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 18 |

**1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

# ОГСЭ 04.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

* 1. **Область применения рабочейпрограммы**

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

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом и предназначена для студентов специальности среднего профессионального образования 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина ОГСЭ.04Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

# 1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной 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 образажизни.

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся общих компетенций:

|  |  |
| --- | --- |
| 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 нихответственность |
| ОК 6. | Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. |
| ОК 10. | Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда. |

# 1. 4.Рекомендуемое количество часов на освоение учебнойдисциплины:

* + - максимальной учебной нагрузки обучающегося 244 часов, в томчисле:
		- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 122часов;
		- самостоятельной работы обучающегося 122часов.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Количество часов**  |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **244** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | **122** |
| втом числе: |  |
| практические занятия | 122 |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | 122 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета  |

# 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы курса |  Количество часов |
| всего | в том числе: |
| теоретическое обучение | практические занятия | контрольные занятия |
| **Курс 2 Семестр 3** |
| **Практическая часть (34 часа)** |
| **Учебно-тренировочные занятия:** | **34** | - | **34** | - |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 12 | - | 12 | - |
| Раздел 2. Гимнастика | 12 | - | 12 | - |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | 10 | - | 10 | - |
| **Итого: за семестр 3** | **34** |  | **34** |  |
| **Курс 2 Семестр 4** |
| **Практическая часть (42 часа)** |
| Спортивные игры | **42** | **-** | **42** | - |
| Раздел 4. Волейбол (10 часов) | 10 |  |  |  |
| Раздел 5. Баскетбол (10часов) | 10 |  |  |  |
| Виды спорта по выбору (дифференцированные занятия) | 22 | - | 22 | - |
| Раздел 6. Занятия на тренажерах (8 часов) |  |  |  |  |
| *для девушек:* |  |  |  |  |
| *Раздел 7. Основы ритмической гимнастики (8часов)* |  |  |  |  |
| *Раздел 8. Основы стретчинга (6 часов)* |  |  |  |  |
| *для юношей:* |  |  |  |  |
| *Раздел 7. Атлетическая гимнастика (8часов)* |  |  |  |  |
| *Раздел 8. Армрестлинг (6 часа)* |  |  |  |  |
| **Итого: за курс 2**  | **76** | **-** | **76** | **-** |
| **Курс 3 Семестр 5** |
| **Практическая часть (27 часов)** |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | 10 |  |  |  |
| Раздел 2. Гимнастика | 8 |  |  |  |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | 9 |  |  |  |
| **Итого: за семестр 5** | **27** |  | **27** |  |
| **Курс 3 Семестр 5** |
| **Практическая часть (19 часов)** |
| Спортивные игры | **19** |  | **19** |  |
| Раздел 4. Волейбол (8 часов) | 8 |  |  |  |
| Раздел 5. Баскетбол (10 часов) | 10 |  |  |  |
| Дифференцированный зачет | 1 |  | 1 |  |
| **Итого: за семестр 5** | **46** |  | **46** |  |

**Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** **разделов и тем** | **Содержание учебного материала, практические работы, внеаудиторная самостоятельная работа обучающихся**  | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| **Курс 2 (76 часов)** |
|  **Семестр 3** |
| **Практическая часть (34 часа)** |
| **Учебно-тренировочные занятия (60 часов)** |
| **Раздел 1.** **Легкая атлетика.** **Кроссовая подготовка** | Легкая атлетика как Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Техника бега: низкий и высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника спринтерского бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Бег на 60 м, 100 м. Техника эстафетного бега. Эстафета 4 по 100 м, 4 по 400 м. Техника бега на средние дистанции. Бег на 500 м и 800 м. Техника кроссового бега (кроссовая подготовка). Развитие выносливости. Равномерный бег на дистанцию до 2000 м (девушки), до 3000 м (юноши).Техника прыжка в длину с места.Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа передвижения. Техника прыжка в высоту с разбега способами («прогнувшись», «перешагивание», «перекидной», «ножницы»). Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Техника метания гранаты весом 500 г (девушки), 700 г (юноши). Толкание ядра. Сдача контрольных нормативов. Зачет по разделу «Легкая атлетика» | 12 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений, докладов, рефератов по темам:«Выдающиеся легкоатлеты СССР и России»,«История легкой атлетики», «Упражнения для развития физических качеств легкоатлета», «Влияние легкой атлетики на развитие физических качеств и укрепление здоровья»,«Подводящие упражнения для самостоятельного овладения техникой бега»Регулярные занятия оздоровительной ходьбой или бегом.Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях разного уровня (индивидуально)Составление комплекса подготовительных (подводящих) упражнений к метанию.Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика» | 11 | 1-2 |
| **Раздел 2.** **Гимнастика** | Гимнастика как Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Виды гимнастических упражнений. Общеразвивающие гимнастические упражнения (с набивным мячом, у гимнастической стенки, с гимнастическим роликом). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Техника упражнений на высокой перекладине (подтягивание, подъем переворотом в упор, выход силой в упор) - юноши, на низкой перекладине (девушки). Техника упражнений на брусьях. Упражнения в висах и упорах. Основные акробатические упражнения и техника их выполнения: перекаты, кувырки, седы, перекаты, стойки (индивидуально). Составление комбинаций из акробатических элементов. Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Гимнастика в формировании и коррекции нарушений осанки. Зачет по разделу «Гимнастика»  | 12 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений, докладов по теме:«Выдающиеся гимнасты СССР и России»,«Упражнения для развития физических качеств гимнаста»,«Правильная осанка: ее значении, особенности формирования и коррекция нарушений»Составить кроссворд по теме «Гимнастика» | 11 | 1-2 |
| **Раздел 3.****Лыжная подготовка** | Инвентарь и снаряжение для занятий лыжной подготовкой. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника лыжных ходов: одновременные (бесшажный, одношажный, двухшажный), попеременные (двухшажный, четырехшажный), коньковый. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий, спуски. Подъемы: скользящим бегом, ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой. Повороты: переступанием, рулением, махом. Торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции до 3 км (девушки), до 5 км (юноши). Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, тактика отрыва, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований по лыжному спорту. Зачет по лыжной подготовке | 11 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений по темам:«История лыжного спорта», «Упражнения для развития физических качеств лыжника», «Выдающиеся лыжники СССР и России»,«Применение лыжных мазей» | 10 | 1-2 |
| **Курс 2 Семестр 4** |
| **Практическая часть (42 часа)** |
| **Спортивные игры (42часа)** |
| **Раздел 4.** **Волейбол**  | Волейбол как Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Первая помощь при травмах в игровой ситуации. Стойка волейболиста. Перемещения игроков. Диагностика игровой подготовленности, амплуа и игрового стиля обучающихся. Правила игры в волейбол. Жесты судей. Техника передачи мяча. Виды передач мяча. Техника приема мяча. Техника подачи мяча. Виды подачи мяча. Нападающий удар и техника его выполнения. Индивидуальное блокирование мяча. Тактика игры (тактика нападения и тактика защиты). Этика соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Групповое соревнование по волейболу  | 10 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений, докладов по темам: «История волейбола», «Выдающиеся волейболисты СССР и России»Составление комплекса упражнений для развития физических способностей волейболиста По желанию обучающихся в форме внеаудиторных занятий в спортивной секции «Волейбол», посещении соревнований (экскурсия)Подготовить азбуку жестов судьи по волейболу | 8 | 1-2 |
| **Раздел 5.** **Баскетбол**  | Баскетбол как Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Первая помощь при травмах в игровой ситуации. Стойки баскетболиста. Перемещения игроков.Диагностика игровой подготовленности, амплуа и игрового стиля обучающихся. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Защитники, нападающие, центровые. Техника ловли и передач мяча. Техника ведения мяча (дриблинг). Техника бросков мяча. Броски мяча из разных игровых зон. Стритбол. Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Техника защитных действий (вырывание, перехват, накрывание, заслон). Приемы, применяемые против броска. Тактика игры (тактика нападения и тактика защиты). Этика соревновательной деятельности. Правила соревнований по баскетболу. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Групповое соревнование по баскетболу | 10 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений, докладов по темам:«История баскетбола» «Выдающиеся баскетболисты СССР и России»Составление комплекса упражнений для развития физических способностей баскетболистаПо желанию обучающихся в форме внеаудиторных занятий в спортивной секции «Баскетбол»», посещении соревнований (экскурсия)Подготовить азбуку жестов судьи по баскетболу | 8 | 1-2 |
| **Виды спорта по выбору (22 часа)** |
| **Раздел 6.****Занятия на тренажерах** | Техника безопасности при занятиях на тренажерах. Виды тренажеров. Техника занятий на силовом центре, велотренажере, эллипсоиде, степпере, ручном эргометре, инверсионном столе. Занятия на кардиотренажерах.  | 8 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационного сообщения по теме «Правила самостоятельных занятий в тренажерном зале», «Значение упражнения на инверсионном столе для позвоночника» | 8 | 1-2 |
| ***Раздел 7.******Основы*** ***ритмической гимнастики*** | *Основы ритмической гимнастики и ее воздействие на организм человека.Техника безопасности на занятиях. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Индивидуальные комплексы упражнений ритмической гимнастики.Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью (из 26-30 движений)* | 8 | 1-2 |
|  | *Внеаудиторная самостоятельная работа**Составить индивидуальный комплекс упражнений ритмической гимнастики* | 6 | 1-2 |
| ***Раздел 8.******Основы стретчинга*** | *Стретчинг и его виды. Основы стретчинга. Правила занятий стретчингом. Техника безопасности на занятиях. Комплекс упражнений для начинающих. Индивидуальные комплексы упражнений стретчинга* | 6 | 1-2 |
|  | *Внеаудиторная самостоятельная работа**Составить индивидуальный комплекс упражнений стретчинга* | 6 | 1-2 |
| ***Раздел 7.******Атлетическая*** ***гимнастика \**** | *Понятие об атлетической гимнастике. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях атлетической гимнастикой. Мышечная система человека Тестирование силы мышц. Общие основы тренировки. Правила самостоятельных занятий с отягощениями. Правила регулирования нагрузки. Средства и методы тренировки для развития силы основных мышечных групп. Упражнения для развития основных мышечных групп. Виды силовых упражнений. Силовые упражнения с преодолением собственного веса. Комплексы упражнений с амортизаторами, гантелями, эспандерами. Техника упражнений со штангой. Основы гиревого двоеборья. Элементы силового жонглирования. Групповой конкурс – соревнование «Самый сильный!». Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп. Комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения. Самоконтроль при занятиях атлетической гимнастикой. Зачет по разделу «Атлетическая гимнастика».* | 8 | 1-2 |
|  | ***Внеаудиторная самостоятельная работа****Подготовка информационного сообщения по теме «Правила регулирования нагрузки в атлетической гимнастике»**Оформить рисунок по теме «Мышечная система человека»* *Выполнение комплексов упражнений с преодолением своего веса**Подготовка к выполнению нормативов ГТО по силовым упражнениям* | 10 | 1-2 |
| ***Раздел 8.*** ***Армрестлинг*** | *Оборудование для занятий армрестлингом. Техника безопасности на занятиях армрестлингом. Техника армрестлинга. Групповое соревнование по армрестлингу* | 6 | 1-2 |
| **Итого Курс 2** | **76 часов** |
|  | **Курс 3 Семестр 5** |  |  |
|  | **Практическая часть (27 часов)** |  |  |
| Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | Легкая атлетика как Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой. Техника бега: низкий и высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Техника спринтерского бега (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование). Бег на 60 м, 100 м. Техника эстафетного бега. Эстафета 4 по 100 м, 4 по 400 м. Техника бега на средние дистанции. Бег на 500 м и 800 м. Техника кроссового бега (кроссовая подготовка). Развитие выносливости. Равномерный бег на дистанцию 3000 м. Развитие координационных способностей средствами легкой атлетики. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа передвижения. Техника прыжка в высоту с разбега способами («прогнувшись», «перешагивание», «перекидной», «ножницы»). Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».Техника метания гранаты весом 700 г. Толкание ядра.Сдача контрольных нормативов. Зачет по разделу «Легкая атлетика» | 10 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений, докладов, рефератов по темам:«Выдающиеся легкоатлеты СССР и России»,«История легкой атлетики», «Влияние легкой атлетики на развитие физических качеств и укрепление здоровья»,«Подводящие упражнения для самостоятельного овладения техникой бега»Регулярные занятия оздоровительной ходьбой или бегом.Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях разного уровня (индивидуально)Составление комплекса подготовительных (подводящих) упражнений к метанию.Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика» | 10 | 1-2 |
| Раздел 2. Гимнастика | Гимнастика как Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. Виды гимнастических упражнений. Общеразвивающие гимнастические упражнения (с набивным мячом, у гимнастической стенки, с гимнастическим роликом). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Техника упражнений на высокой перекладине (подтягивание, подъем переворотом в упор, выход силой в упор). Комбинированные силовые упражнения. Техника упражнений на брусьях. Упражнения в висах и упорах. Основные акробатические упражнения и техника их выполнения: перекаты, кувырки, седы, перекаты, стойки (индивидуально). Составление комбинаций из акробатических элементов. Техника опорного прыжка через гимнастического козла. Гимнастика в формировании и коррекции нарушений осанки. Зачет по разделу «Гимнастика» | 8 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений, докладов по теме:«Выдающиеся гимнасты СССР и России»,«Правильная осанка: ее значении, особенности формирования и коррекция нарушений» | 8 | 1-2 |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | Инвентарь и снаряжение для занятий лыжной подготовкой. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника лыжных ходов: одновременные (бесшажный, одношажный, двухшажный), попеременные (двухшажный, четырехшажный), коньковый. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Преодоление подъемов и препятствий, спуски. Подъемы: скользящим бегом, ступающим шагом, полуелочкой, елочкой, лесенкой. Повороты: переступанием, рулением, махом. Торможения: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Прохождение дистанции до 5 км. Основные элементы тактики лыжных гонок: распределение сил на дистанции, тактика отрыва, лидирование, обгон, финиширование и др. Правила соревнований по лыжному спорту. Зачет по лыжной подготовке | 9 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений по темам:«История лыжного спорта»,«Выдающиеся лыжники СССР и России»,«Применение лыжных мазей» | 10 | 1-3 |
|  | **Курс 3 Семестр 6** |  |  |
|  | **Практическая часть (19 часов)** |  |  |
|  | **Спортивные игры (19 часов)** |  |  |
| **Раздел 4.** **Волейбол**  | Волейбол как Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях волейболом. Первая помощь при травмах в игровой ситуации. Стойка волейболиста. Перемещения игроков. Диагностика игровой подготовленности, амплуа и игрового стиля обучающихся. Правила игры в волейбол. Жесты судей. Техника передачи мяча. Виды передач мяча. Техника приема мяча. Техника подачи мяча. Виды подачи мяча. Нападающий удар и техника его выполнения. Индивидуальное блокирование мяча. Тактика игры (тактика нападения и тактика защиты). Этика соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Групповое соревнование по волейболу  | 8 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений, докладов по темам: «История волейбола»,«Выдающиеся волейболисты СССР и России»Составление комплекса упражнений для развития физических способностей волейболиста По желанию обучающихся в форме внеаудиторных занятий в спортивной секции «Волейбол», посещении соревнований (экскурсия)Подготовить азбуку жестов судьи по волейболу | 14 |  |
| **Раздел 5.** **Баскетбол**  | Баскетбол как Олимпийский вид спорта. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Первая помощь при травмах в игровой ситуации. Стойки баскетболиста. Перемещения игроков.Диагностика игровой подготовленности, амплуа и игрового стиля обучающихся. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Защитники, нападающие, центровые. Техника ловли и передач мяча. Техника ведения мяча (дриблинг). Техника бросков мяча. Броски мяча из разных игровых зон. Стритбол. Приемы овладения мячом (вырывание и выбивание). Техника защитных действий (вырывание, перехват, накрывание, заслон). Приемы, применяемые против броска. Тактика игры (тактика нападения и тактика защиты). Этика соревновательной деятельности. Правила соревнований по баскетболу. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Групповое соревнование по баскетболу | 10 | 1-2 |
|  | **Внеаудиторная самостоятельная работа**Подготовка информационных сообщений, докладов по темам:«История баскетбола»«Выдающиеся баскетболисты СССР и России»Составление комплекса упражнений для развития физических способностей баскетболистаПо желанию обучающихся в форме внеаудиторных занятий в спортивной секции «Баскетбол»», посещении соревнований (экскурсия)Подготовить азбуку жестов судьи по баскетболу | 14 | 1-3 |
| **Дифференцированный зачет** |  | 1 | 3 |
|  | **Итого по**  | **181** |  |

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)

\* - курсивом выделен учебный материал для юношей

**3. условия реализации УЧЕБНОЙ дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий. Зимний стадион: ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг) (зимний стадион).

Открытый стадион широкого профиля: футбольное поле, легкоатлетические сектора, беговые дорожки

учебный корпус №1 – спортивный зал. Скамья для пресса, скамья для жима лежа, стойка для штанги, гриф олимпийский, гриф малый, вес для штанги (2,5 кг, 5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг), гири (16 кг, 18 кг, 20 кг, 22 кг, 24 кг, 26 кг, 28 кг, 30 кг, 32 кг), тренажер для жима ног, тренажер для тяги руками, римский стул, гимнастическая стенка, перекладина для сгибания разгибания рук в висе, динамометр кистевой ДК, спирометр ССП, шагомер электронный УВ- 101, кардио-датчик Polar T-131; стойки волейбольные, сетка волейбольная, щиты и кольца баскетбольные, маты гимнастические, скамейки гимнастические, мячи набивные, волейбольные, баскетбольные, скакалки, столы для настольного тенниса, барьеры легкоатлетические, стол для армспорта. Ворота мини футбольные, ворота для флор бола, кольца и щиты баскетбольные, скамейки гимнастические, мостик гимнастический, маты гимнастические, тумба для прыжков, сектор для приземления, стойки для прыжков в высоту, легкоатлетические барьеры, маты для борьбы, покрытие для борцовских матов, стенки гимнастические, перекладины, помосты для гиревого спорта, скамья для жима лежа, стойка для штанги, вес для штанги (5 кг, 10 кг, 20 кг) (учебный корпус №1 – малый игровой зал).

# 3.2.Информационное обеспечение обучения

**Основные источники:**

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов

профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. -М., 2018

1. Физическая культура. (СПО). Учебник. авт:Виленский М.Я. , Горшков А.Г– М.: КноРус, 2017

**Дополнительные источники:**

1. Правовые основы физической культуры и спорта : учеб. пособие / Т.Э. Зульфугарзаде. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 140 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа http://www.znanium.com].
2. Порядок организации медицинской помощи занимающимся физической культурой и спортом: Общее / Поляев Б.А. - М.:Спорт, 2017. - 108 с. ISBN 978-5-906839-77-0 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog/product/914463

**Интернет-ресурсы:**

<http://spo.1september.ru/> - газета «1 сентября» «Спорт в школе»

<http://www.openclass.ru/> – «Открытый класс» - сетевые образовательные сообщества (в том числе учителей и преподавателей физической культуры)

<http://lib.sportedu.ru/> – центральная отраслевая библиотека по физкультуре

<http://festival.1september.ru/> – «Фестиваль педагогических идей» (в разделе «Физическая культура» - множество методических материалов)

<http://www.proshkolu.ru/> – интернет - портал «ProШколу.ru» (библиотека по предмету «Физическая культура»)

<http://www.it-n.ru/>- сеть творческих учителей (сообщество учителей физической культуры)

<http://window.edu.ru/> – единое окно доступа к образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru/> – единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**4.1 Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные занятия)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| Умения: |
| использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных ипрофессиональных целей | Экспертная оценка выполнения контрольныхнормативовДифференцированный зачет |
| Знания: |
| роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитиичеловека;основ здорового образа жизни | Экспертнаяоценка выполнения самостоятельнойработыДифференцированный зачет |

# Требования к организации практических занятий

Для проведения практических занятий на основании медицинских данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности студентов разделяют на основную, подготовительную и специальную группы. На основании данных о состоянии здоровья, физического развития и подготовленности, студенты распределяются для практических занятий по программе физического воспитания на основную, подготовительную и медицинскую группы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название группы** | **Медицинская характеристика группы** | **Допускаемая физическая нагрузка** |
| основная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитиииФизической подготовленности | Занятия по учебной программе физического воспитания в полном объеме занятий, занятия в одной из спортивных секций, участие всоревнованиях. |
| подготовительная | Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, сНедостаточной физической подготовленностью | Занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организмуповышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня физической подготовленности ифизическогоразвития. |
| специальная | Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственнойработы. | Занятия по специальным учебнымпрограммам |