

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Новокуйбышевский гуманитарно-технологический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

профиль подготовки: гуманитарный

для специальности:

44.02.01 Дошкольное образование

на базе основного общего образования

ОДОБРЕНА
Предметно-цикловой комиссией
ОГСЭ
Председатель ПЦК
Н.В.Баннова

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора

О.С. Макарова

Рабочая программа учебной дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом от 27.10.2014 рег.№ 1351 по специальности среднего профессионального образования 44.02.01 Дошкольное образование (углубленная подготовка)

Разработчик:

ГАПОУ «НГТК» (место работы) преподаватель (занимаемая должность) Н.В.Волкова (инициалы, фамилия)

Рецензенты:

ГАПОУ «НГТК» (место работы) преподаватель (занимаемая должность) М.В.Корнева (инициалы, фамилия)

ГБПОУ СО ЧГК им.О.Колычева (место работы) преподаватель (занимаемая должность) Е.А.Храмцова (инициалы, фамилия)

| Дата актуализации | Результаты актуализации | Подпись разработчика |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----------|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 44.02.01 Дошкольное образование (углубленный уровень).

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: дисциплина входит в цикл общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин.

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

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

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей ППССЗ по специальности 44.02.01 Дошкольное образование и подготовке к формированию профессиональных компетенций (ПК):

ПК 1.1. Планировать мероприятия, направленные на укрепление здоровья ребенка и его физическое развитие.

ПК 1.3. Проводить мероприятия по физическому воспитанию в процессе выполнения двигательного режима.

ПК 3.2. Проводить занятия с детьми дошкольного возраста.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.

ОК 7. Ставить цели, мотивировать деятельность воспитанников, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество образовательного процесса.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК 9. Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.

ОК 10. Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.

ОК 11. Строить профессиональную деятельность с соблюдением регулирующих ее правовых норм

1.4. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **344** часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **172** часа;
- самостоятельной работы обучающегося **172** часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 344 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| практические занятия в т.ч.зачет (сдача нормативов) | 164 |
| теория | 8 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 172 |
| в том числе: | |
| написание реферата | 12 |
| составление комплекса физических упражнений | 70 |
| подготовка презентации | 55 |
| подготовка доклада | 7 |
| составление кроссворда | 28 |
| Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

| Наименование разделов и тем 1 | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) 2 | Объем часов 3 | Уровень освоения 4 |
|---|---|------------------|-----------------------|
| Теоретический раздел | Содержание учебного материала | 16 | |
| | 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. | 8 | 1 |
| | 2. Физические способности человека и их развитие. | | 1 |
| | 3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями. | | 1 |
| | 4. Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. | | 1 |
| | Самостоятельная работа | 8 | |
| | Подготовка презентации «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов». | | |
| | Написание реферата «Физические способности человека и их развитие». | | |
| | Написание реферата «Социально-биологические основы физической культуры и спорта». | | |
| | Написание реферата «Физическое самосовершенствование». | | |
| Практический раздел | | 316 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 92 | |
| Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов | Содержание учебного материала | 4 | |
| | 1. Обучение технике специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов. | | 2 |
| | 2. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Специально-беговые упражнения бегуна. Выбегания с низкого старта. Бег с высокого и низкого стартов. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 4 | |
| | Составление комплекса специальных упражнений бегуна. | | |
| Тема 1.2 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала | 30 | |
| | 1. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на скорость с низкого старта. | | 2 |
| | 2. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта. | | 2 |
| | 3. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта. | | 2 |
| | 4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта. | | 2 |
| | 5. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта. | | 2 |
| | 6. Изучение техники бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег 100 метров на время с низкого старта. | | 2 |
| | 7. Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, | | 2 |

| | | | | |
|--|--|---|-----------|---|
| | | финиширование. | | |
| | 8. | Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. | | 2 |
| | 9. | Изучение техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши). | | 2 |
| | 10. | Совершенствование техники бега на средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Бег на средние дистанции-техника и тактика. Бег 400м (девушки), 800м (юноши). | | 2 |
| | 11. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | 12. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | 13. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | 14. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | 15. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Контрольное упражнение-бег 1км (девушки), 2 км (юноши). | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 32 | |
| | Подготовка презентаций: «Спринтерский бег», «Эстафетный бег». | | | |
| | Составление комплекса упражнений для развития скоростной выносливости. | | | |
| | Составление комплекса упражнений для развития общей выносливости. | | | |
| | Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика». | | | |
| Тема 1.3 Техника метания | Содержание учебного материала | | 2 | 2 |
| | 1. | Изучение техники метания гранаты с разбега. Разбег, скрестные шаги, финальное усилие. Метание гранаты с места. Имитация разбега, скрестных шагов, финального усилия. Метание гранаты с разбега. | | |
| | Самостоятельная работа | | 3 | |
| | Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика». | | | |
| Тема 1.4 Контрольные испытания по легкой атлетике | Содержание учебного материала | | 8 | 2 |
| | 1. | Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек. | | |
| | 2. | Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек. | | 2 |
| | 3. | Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., | | 2 |

| | | | | |
|---|---|--|-----------|---|
| | | подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек. | | |
| | 4. | Тестирование скоростно-силовых качеств: челночный бег 3*10м, сгибание-разгибание туловища из положения лежа за 30 сек., подтягивание из виса, прыжки через скакалку за 30 сек. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 9 | |
| | Составление кроссворда на тему «Легкая атлетика». | | | |
| Раздел 2. Гимнастика | | | 16 | |
| Тема 2.1 Строевые упражнения | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Изучение «Строевых упражнений». Строевые приемы на месте. Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2,3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из 1 шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | Написание реферата по теме «Гимнастика». | | | |
| Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Изучение техники «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения рук и ног. Поточный способ проведения ОРУ. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 2 | |
| | Составление комплекса ОРУ. | | | |
| Тема 2.3 Техника акробатических упражнений | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Ознакомление с техникой акробатических упражнений. Изучение комплекса акробатических упражнений. | | 2 |
| | 2. | Совершенствование техники акробатических упражнений. Выполнение акробатической комбинации. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| | Подготовка презентации по теме «Акробатика». | | | |
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | | 60 | |
| Тема 3.1 Техника передвижения на лыжах | Содержание учебного материала | | 8 | |
| | 1. | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники попеременного двухшажного хода. | | 2 |
| | 3. | Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный двухшажный ход. | | 2 |
| | 4. | Изучение техники одновременных ходов: одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; | | 2 |

| | | | | |
|--|----|---|-----------|---|
| | | одновременный двухшажный ход. | | |
| | | Самостоятельная работа | 8 | |
| | | Написание реферата по теме «Лыжная подготовка». | | |
| | | Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов». | | |
| Тема 3.2 Техника горнолыжной подготовки | | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1. | Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения. | | 2 |
| | 3. | Изучение техники спусков и подъемов, торможения плугом и полу-плугом, экстренного торможения. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа | 6 | |
| | | Подготовка презентации по теме «Классификация лыжных ходов». | | |
| Тема 3.3 Прохождение дистанции | | Содержание учебного материала | 10 | |
| | 1. | Ознакомление с техникой прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно). | | 2 |
| | 2. | Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). | | 2 |
| | 3. | Изучение техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 2 – 3 км (равномерно). | | 2 |
| | 4. | Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). | | 2 |
| | 5. | Совершенствование техники прохождения дистанции. Прохождение дистанции 3 – 5 км (равномерно). | 2 | |
| | | Самостоятельная работа | 10 | |
| | | Составление комплекса специальных упражнений лыжника. | | |
| | | Составление комплекса упражнений развития выносливости. | | |
| Тема 3.4 Контрольные испытания по лыжной подготовке | | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1. | Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). | | |
| | 2. | Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). | | |
| | 3. | Контрольные испытания по лыжной подготовке. Лыжная гонка на время 3 км (девушки), 5 км (юноши). | | |
| | | Самостоятельная работа | 6 | |
| | | Составление кроссворда на тему «Лыжный спорт». | | |
| Раздел 4. Спортивные игры (волейбол) | | | 66 | |
| Тема 4.1 Техника приема и передачи мяча сверху двумя руками | | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1. | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение технике верхней передаче мяча над собой. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. | | 2 |
| | 3. | Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху двумя руками. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. | 2 | |
| | | Самостоятельная работа | 6 | |
| | | Составление комплекса упражнений разминки волейболиста. | | |
| Тема 4.2 Техника приема и передачи мяча снизу двумя руками | | Содержание учебного материала | 6 | |
| | 1. | Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Обучение технике нижней передаче мяча. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах. | 2 | |

| | | | | |
|---|--|---|-----------|---|
| | 3. | Совершенствованиетехники приема и передачи мяча снизу двумя руками. Передачи мяча снизу от стены, снизу в парах. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| | Подготовка презентации по теме «Волейбол». | | | |
| Тема 4.3 Техника верхней и нижней подачи мяча | Содержание учебного материала | | 10 | |
| | 1. | Ознакомление с техникой подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника. | | 2 |
| | 3. | Изучение техники подачи мяча. Обучение технике нижней подачи мяча. Нижняя подача мяча с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. | | 2 |
| | 4. | Изучение техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника. | | 2 |
| | 5. | Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Верхняя прямая подача с 3-х, 6-и, 9-и метров от сетки. Прием мяча с подачи соперника. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 11 | |
| Составление комплекса специальных упражнений волейболиста. | | | | |
| Подготовка презентации по теме «Жесты судей в волейболе». | | | | |
| Тема 4.4 Двусторонняя игра | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Изучение тактики двусторонней игры. Ознакомление с тактикой нападения. Нападающий удар. | | 2 |
| | 2. | Изучение тактики двусторонней игры. Изучение техники нападающего удара. Двусторонняя игра. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 4 | |
| Подготовка доклада по теме «Правила соревнований по волейболу». | | | | |
| Тема 4.5 Контрольные испытания по волейболу | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача. | | |
| | 2. | 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача. | | |
| | 3. | 1. Верхняя передача мяча (у стены). 2. Нижняя передача мяча (у стены). 3. Верхняя прямая подача. | | |
| Самостоятельная работа | | 7 | | |
| Подготовка презентации «Технические элементы волейбола». | | | | |
| Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол) | | | 54 | |
| Тема 5.1 Техника ведения и передачи мяча | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо. | | 2 |
| | 2. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо. | | 2 |
| | 3. | Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Передачи мяча в парах в движении с сопротивлением защитника и броском в кольцо. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |
| Написание реферата по теме «Баскетбол». | | | | |
| Подготовка презентации по теме «Жесты судей в баскетболе». | | | | |

| | | | | |
|--|--------------------------------------|---|-----------|---|
| Тема 5.2 Техника бросков мяча с места и после ведения | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов справа. | | 2 |
| | 3. | Изучение техники бросков мяча с места. Техника броска мяча с места с разных точек. Изучение техники бросков мяча после ведения. Техника броска после ведения с двух шагов слева. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 7 | |
| Подготовка доклада по теме «Правила соревнований по баскетболу». | | | | |
| Составление комплекса упражнений с баскетбольным мячом. | | | | |
| Составление кроссворда на тему «Баскетбол». | | | | |
| Тема 5.3 Комбинационные действия | Содержание учебного материала | | 4 | |
| | 1. | Ознакомление с комбинационными действиями нападения. Комбинационные действия нападения в игре. | | 2 |
| | 2. | Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Комбинационные действия нападения в игре. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 5 | |
| Составление кроссворда на тему «Баскетбол». | | | | |
| Тема 5.4 Штрафные броски, двусторонняя игра | Содержание учебного материала | | 2 | |
| | 1. | Изучение техники выполнения штрафных бросков. Выполнение штрафного броска на точность. Двусторонняя игра. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | | 3 | |
| Подготовка презентации по теме «Основные ошибки баскетболиста». | | | | |
| Тема 5.5 Контрольные испытания по баскетболу | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | 1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок. | | 2 |
| | 2. | 1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок. | | 2 |
| | 3. | 1. Бросок мяча с места (с разных точек). 2. Бросок мяча после ведения с двух шагов справа и слева. 3. Штрафной бросок. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 9 | |
| Составление комплекса упражнений специальной разминки баскетболиста. | | | | |
| Раздел 6. Общая физическая подготовка | | | 28 | |
| Тема 6.1 Общая физическая подготовка | Содержание учебного материала | | 6 | |
| | 1. | Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | | 2 |
| | 2. | Изучение техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию | | 2 |
| | 3. | Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно – силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. | 2 | |
| | Самостоятельная работа | | 6 | |

| | | | |
|--|---|------------|---|
| | Составление комплекса упражнений силового характера. | | |
| | Составление комплекса упражнений скоросто-силового характера | | |
| Тема 6.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 8 | |
| | 1. Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | 2. Изучение техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | |
| | 3. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | 4. Совершенствование техники выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей. | | 2 |
| | Самостоятельная работа | 8 | |
| | Составление кроссворда на тему «Физические качества» . | | |
| Зачет (3 семестр) | | 2 | |
| Зачет (4 семестр) | | 2 | |
| Зачет (5 семестр) | | 2 | |
| Зачет (6 семестр) | | 2 | |
| Зачет (7 семестр) | | 2 | |
| Дифференцированный зачёт (8 семестр) | | 2 | |
| Всего | | 344 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала, спортивной площадки:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.
- палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, мячи для метания, рулетка металлическая, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М., 2017

Дополнительные источники:

1. Об образовании в Российской Федерации: федер. Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 №99-ФЗ, от 07.06.2013 №120-ФЗ, от 02.07.2013 №170-ФЗ, от 23.07.2013 №203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ, от 03.02.2014 №11-ФЗ, от 03.02.2014 №15-ФЗ, от 05.05.2014 №84-ФЗ, от 27.05.2014 №135-ФЗ, от 04.06.2014 №148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ, в ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016.)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413»
3. Применения основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. №2/16-з).

Интернет-ресурсы:

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися внеаудиторной самостоятельной работы, индивидуальных заданий, проектов, упражнений.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|---|
| Умения: | |
| выполнять контрольные испытания по разделам программы; | оценка результатов выполнения практических контрольных испытаний |
| составлять комплексы упражнений по разделам программы и применять их; | практические занятия, внеаудиторная самостоятельная работа |
| составлять кроссворды по разделам программы; | оценка защиты составленных кроссвордов, внеаудиторная самостоятельная работа |
| выполнять презентации по разделам программы; | оценка представления презентации, внеаудиторная самостоятельная работа |
| Знания: | |
| основы здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; | оценка защиты реферата, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка результатов тестирования |
| самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | оценка результатов тестирования, внеаудиторная самостоятельная работа, оценка защиты реферата |