

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2021 г.

Рассмотрено
на заседании МОПОД
Протокол №9 от 18.05.2021г.
Председатель МОПОД
_____ Дубынина В.В.

Рабочая программа дисциплины разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 декабря 2016 г. № 1565 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело»
2. Примерной программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, разработанной Федеральным учебно-методическим объединением в системе среднего профессионального образования по укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Братский торгово-технологический техникум» (далее – ГБПОУ ИО БТТТ)

Разработчик (и):

Тимофеев Антон Андреевич, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

	СТР.
1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№4
2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№5
3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№7
4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	№8

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

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 Поварское и кондитерское дело входящей в состав укрупнённой группы профессий/специальностей 43.00.00 Сервис и туризм.

Включает в себя: паспорт рабочей программы дисциплины, структуру и содержание дисциплины, условия реализации дисциплины, контроль и оценку результатов освоения дисциплины.

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ: дисциплина входит в общепрофессиональные дисциплины профессионального цикла.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Уметь		
	У. 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
	У. 2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
	У. 3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Знать		
	З. 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	З. 2	основы здорового образа жизни;
	З. 3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;
	З. 4	средства профилактики перенапряжения
Формируемые компетенции (если имеется)		
	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.
	ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
	ОК 03.	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.
	ОК 04.	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.
	ОК 05.	Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста.
	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей.
	ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
	ОК 09.	Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности.
	ОК 10.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языке.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины.

Объем образовательной нагрузки 164 часов, в том числе:

Всего занятий 164 часа:

самостоятельная учебная работа по з/о 148

всего занятий по з/о обучения 16 часов

Теоретического обучения 16 часов;

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной нагрузки	164
Всего занятий	164
самостоятельная учебная работа по з/о	148
всего занятий по заочной форме обучения	16
Теоретического обучения	16
Промежуточная аттестация в форме <i>Дифференцированного зачета</i>	

2.2. Учебная работа

Виды учебной работы	1 курс		2 курс		3 курс		4 курс		Всего часов
	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
Объем образовательной нагрузки	2	16							
теоретического обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Промежуточная аттестация в форме <i>Дифференцированного зачета</i>									

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

Наименование разделов и тем	№ учебного занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, консультации, самостоятельная работа обучающегося	Методические характеристики учебного занятия	Объем часов	№ дидактической единицы	Формируемые компетенции	Уровень освоения	Текущий контроль
1	2	3	4	5	6	7	8	9
				2				
Тем 1.1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности	1, 2	Содержание учебного материала Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2.	ОК.08	1	
Тема 1.2 Сущность и социальная значимость своей будущей профессии,	3,4	Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2. У.33.4.	ОК.08 ОК.01		
Тема 1.3 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	5,6	Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.1 3.3	ОК.08		
Тема 1.4 Лёгкая атлетика	7,8	Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.4	ОК.01		
Тема 1.5 Мини-футбол	9,10	Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2 3.4	ОК.08		
Тема 1.6 Лыжная подготовка	11,12	Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия:	2	У.2. 3.2.	ОК.08		

		индивидуальных особенностей организма.	Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.					
Тема 1.7 Волейбол. Баскетбол	13,14	Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01		
Тема 1.8 Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	15,16	Задачи профессионального и личностного развития. Методы исследования индивидуальных особенностей организма.	Тип учебного занятия: Усвоение новых знаний. Методы учебного занятия: Словесный, наглядный. Форма учебного занятия: Индивидуально – групповая.	2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01		
				16				
Самостоятельная работа обучающихся								
Спринтерский бег.		Техника стартового разгона на спринтерскую дистанцию. СФП. ОФП. Стретчинг.		2	У.2	ОК.08	2	
Бег на короткие дистанции.		Техника бега на 1000, 2000 и 3000 м. ОФП. Стретчинг.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Бег на средние дистанции.		Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в мини-футбол. Учебно-тренировочная игра 3х3. Ведение мяча по прямой, «змейкой», с изменением направления. Передачи мяча (пас) различными частями ног. Учебно-тренировочная игра 3х3.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	+
Бег на средние дистанции.		Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра 3х3.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01		

Правила игры и жесты судьи.		Удары по воротам. СФП. Учебно-тренировочная игра 3x3.		2			2	
Техника элементов мини-футбола.		Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра 3x3.		2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Специальная физическая подготовка (СФП).		Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра 3x3.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Техника элементов мини-футбола.		Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Баскетбол (стритбол)		Техника передач мяча. Броски в кольцо. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.			У.3 3.4.	ОК.08		
Правила игры и жесты судьи.		Техника штрафного броска, с 3-х очковой линии. Учебно-тренировочная игра.		2			2	
		Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра.						
Техника элементов баскетбола.		Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2	ОК.08	2	
Техника элементов баскетбола.		Тактические действия в защите. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2. 3.2.	ОК.08 ОК.01	2	
Специальная физическая подготовка (СФП).		Тактические действия в нападении. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08	2	
Специальная физическая подготовка (СФП).		Развитие скоростных способностей без мяча, с мячом. Жонглирование мячом. Учебно-тренировочная игра 3x3.		2	.3.3	ОК.01	2	
Тактика игры.		Статические и динамические упражнения. ОФП.		2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Тактика игры		Соединения элементов акробатики		2	У.2	ОК.01	2	

		статических и динамических упражнений. ОФП.			3.4 У.2. 3.2.			
Мини-футбол		Техника опорного прыжка через «козла» и «кося». ОФП.		10				
Акробатика.		Развитие силовой выносливости на тренажёрах. ОФП.		2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Акробатика.		Развитие силовой выносливости на тренажёрах. ОФП.		2	У.2	ОК.08 ОК.01	2	
Опорные прыжки.		Развитие силы. ОФП.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Атлетическая гимнастика.		Техника передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2 км.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.01	2	
Атлетическая гимнастика		Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.		2	У.1 3.3	ОК.08	2	+
Лыжная подготовка		Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции до 3 км.		8	У.1 3.3	ОК.08		
Техника лыжных ходов.		Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.		2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Техника спусков и подъемов.		Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции до 5 км.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Техника торможения.		Правила игры и жесты судьи. Основы техники элементов игры в волейбол. Учебно-тренировочная игра 6х6.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
Специальная физическая подготовка.		Техника приема и передачи мяча. Прямая нижняя, верхняя подача мяча. Учебно-тренировочная игра 6х6.		2	У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	

Волейбол		Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока. Учебно-тренировочная игра бхб.		6	У.2	ОК.01		
Правила игры и жесты судьи.		Развитие скоростно-силовых и силовых качеств игрока. Учебно-тренировочная игра бхб.		2	У.2	ОК.01	2	
Техника элементов волейбола.		Упражнения на развитие быстроты. Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Специальная физическая подготовка.		Комплексы производственной гимнастики. Игры по выбору обучающихся.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.01	2	+
Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов		Упражнения на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		8				
Развитие профессионально значимых физических качеств		Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 4 семестр.		2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Производственная гимнастика.		Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.		2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.		Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08 ОК.01	2	
Подведение итогов. Зачёт за 4 семестр		Развитие скоростных качеств и общей выносливости. Бег на 200 м., 400 м., 800 м. ОФП. Стретчинг.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		Прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Стретчинг. ОФП.		56				
Легкая атлетика		Бег на 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) без учёта времени.		6		ОК.01		

		ОФП.						
Бег на короткие и средние дистанции.		Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.		2	У.2	ОК.08	2	
Прыжки.		Совершенствование техники акробатических упражнений. ОФП.		2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	+
Кроссовая подготовка.		Техника опорного прыжка через козла (дев.), через коня (юн.). Развитие координации. ОФП.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08	2	
Гимнастика		Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.		6	У.1 3.3	ОК.08		
Акробатика.		Совершенствование профессионально значимых физических качеств через игровую деятельность.		2	У.2 3.4	ОК.08 ОК.01	2	
Опорные прыжки.		Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Броски в кольцо ближних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Атлетическая гимнастика.		Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо со средних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
Баскетбол		Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08		
Техника элементов баскетбола.		Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций.		2	У.3 3.4.	ОК.01	2	

		СФП. Учебно-тренировочная игра.						
Техника элементов баскетбола.		Совершенствование игровых комбинаций. Броски в кольцо с дальних дистанций. СФП. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2	ОК.08	2	
Техника элементов баскетбола.		Техника передач мяча (пас). СФП. Учебно-тренировочные игры.		2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Мини-футбол		Техника ведения мяча. СФП. Учебно-тренировочные игры.		8				
Техника элементов игры.		Техника ударов по воротам. СФП. Учебно-тренировочные игры.		2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Техника элементов игры.		Тактика игры в нападении и защите. СФП. Учебно-тренировочные игр.		2	У.2 3.4	ОК.08 ОК.01	2	
Техника элементов игры.		Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.		2	У.2 3.4 3.2.	ОК.08	2	
Тактико-техническая подготовка.		Техника попеременных и одновременных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.		2	У.2. 3.2.	ОК.01	2	+
Лыжная подготовка		Техника конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.		8				
Техника лыжных ходов.		Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.		2	У.2	ОК.01	2	
Техника лыжных ходов.		Прохождение дистанции свободным стилем до 5 км.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Техника лыжных ходов.		Техника передачи, приемов и подачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.01	2	
Тактика участия в соревнованиях.		Техника нападающего удара и блокирования.		2	У.1 3.3	ОК.08	2	

		Учебно-тренировочная игра.						
Волейбол		Развитие физических качеств. Учебно-тренировочная игра (с заданиями).		8	У.1 3.3	ОК.08		
Техника элементов игры.		Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Техника элементов игры.		Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Игровые комбинации. Учебно-тренировочная игра.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Специальная физическая подготовка (ОФП).		Упражнения производственной гимнастики Развитие навыков правильной осанки. Подвижные и спортивные игры по выбору обучающихся.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Тактика игры		Выполнение комплексов атлетической гимнастики.		2	У.3 3.4.	ОК.01	2	+
Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов		Приёмы точечного массажа и самомассажа. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.		10				
Производственная гимнастика.		Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.		2	У.2	ОК.08	2	
Атлетическая гимнастика.		Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Массаж, самомассаж.		Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 6 семестр.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Общая физическая подготовка (ОФП).		Развитие профессионально значимых физических качеств. Подвижные, спортивные игры и		2	У.1 3.3	ОК.08	2	

		эстафеты.						
Общая физическая подготовка (ОФП).		Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 6 семестр.		2	У.2 3.4	ОК.01	2	
Подведение итогов. Зачёт за 6 семестр		Бег на 100 м., 800 м., 6 мин. бег. СФП. ОФП.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		Метание спортивного снаряда (граната) 500 гр. (дев.) и 700 гр. юн.). ОФП.		44			2	
Лёгкая атлетика		Бег по пересеченной местности до 3 км. ОФП.		8	У.2. 3.2.	ОК.01		
Бег на короткие и средние дистанции.		Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.		2	У.3 3.4.	ОК.08	2	
Метание.		Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием», в длину с места, тройной прыжок с места. ОФП.		2	У.2	ОК.01	2	
Кроссовая подготовка.		Совершенствование техники акробатических упражнений. Эстафеты с предметами и гимнастическим инвентарём. ОФП.			У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Прыжки.		Совершенствование опорных прыжков через «козла» и «коня». ОФП.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	+
Гимнастика		Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Акробатика .		Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.		2	У.1 3.3	ОК.01	2	

Опорный прыжок.		Развитие силовой выносливости на тренажерах. ОФП.		2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Атлетическая гимнастика.		Техника владения мячом (ведение, передачи, броски в кольцо). Учебная игра в баскетбол.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.01	2	
Атлетическая гимнастика.		Развитие физических качеств баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.			У.2. 3.2.	ОК.01	2	+
Баскетбол		Техника штрафного броска и 3-х очковой зоны. Учебная игра в баскетбол.		10				
Техника элементов игры.		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.		2	У.2	ОК.08	2	
Специальная физическая подготовка (СФП).		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.		2	У.2. 3.2.	ОК.08	2	
Техника элементов игры.		Контроль уровня развития профессионально значимых физических качеств за 7 семестр.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08 ОК.01	2	
Тактическая подготовка.		Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.		2	У.1 3.3	ОК.08	2	
Подведение итогов за 7 семестр (зачёт).		Техника передачи, приемов, подачи мяча. Учебно-тренировочные игры.		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08	2	+
		Техника нападающего удара и блокирования мяча. Учебно-тренировочные игры.						
Волейбол		Игровые комбинации в волейболе. Индивидуальные и групповые взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол		2	У.2 3.4 У.2. 3.2.	ОК.08		
Техника элементов игры.		Игровые комбинации в волейболе. Индивидуальные и групповые взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол		2			2	
Техника элементов игры.		Игровые комбинации в волейболе.		2	У.3	ОК.08		

		Индивидуальные и групповые взаимодействия в волейболе. Учебная игра в волейбол			3.4.		2	
Техника и тактика игры.		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		2	У.2	ОК.08	2	
Проверка знаний, умений и навыков игры.		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		2	У.2. 3.2.	ОК.08 ОК.01	2	+
Сущность и содержание ППФП в достижении профессиональных результатов		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		8				
Общая физическая подготовка (ОФП).		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		2	У.2. 3.2. У.3 3.4.	ОК.08	2	
Общая физическая подготовка (ОФП).		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		2	У.1 3.3	ОК.01	2	
Общая физическая подготовка (ОФП).		Комплексное развитие физических качеств. Спортивные и подвижные игры по выбору обучающихся.		2	У.2 3.4	ОК.08	2	
Итого:				148				

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. (Содержание дидактической единицы закрепляется на лабораторных, практических занятиях)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач.(Содержание дидактической единицы закрепляется во время прохождения практики. В дисциплине указывать третий уровень не рекомендуется).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально - техническому обеспечению.

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные;
- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон, воланы, сетки для игры в настольный теннис, теннисные мячи, ракетки для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, бодибары);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, мячи для тенниса, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метаний;
- гранаты, стартовые колодки, эстафетные палочки, измерительная рулетка;
- оборудование необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем и теплыми раздевалками, мастерской для мелкого ремонта лыжного инвентаря;
- учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази, и т. п.)

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран для обеспечения возможности демонстрации комплексов упражнений;
- электронные носители с записями комплексов упражнений для демонстрации на экране.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред. проф. образования / (Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтиевич, Г.И. Погодаев).-13-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 176 с.

Дополнительные источники:

2. Физическое воспитание в профессионально-технических училищах. Методическое пособие. М., «Высшая школа», 1976. – 232 с., ил.

3. Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних спец. учебных заведений физ. культ. – Изд. 3-е, перераб., доп. / Под ред. Ю.И. Портных. – М.: - Физкультура и спорт, 1984. – 344 с., ил.

4. Легкая атлетика: Учебник для ИФК. – изд. 4-е, перераб., доп./ под. Ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 671с., ил.

5. Спортивные игры: Учебник для педагогических институтов. / В.Д.Ковалев, В.А.Голомазов, С.А. Кераминас. – М.: - Физкультура и спорт, 1988. – 304., ил.

6. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н., Волейбол в школе: пособие для учителя./ - М.: Просвещение, 1989.- 128 с., ил.

7. Полная энциклопедия лечебной гимнастики./ Под общей ред. Проф. Т.А. Евдокимовой.- СПб.: Сова; М.: Изд-во Эскимо, 2003. – 512 с., ил.

8. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.

9. Кабачков В.А., Полиевский С.А., профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ. Метод.пособие. М.: Высш. шк., 1991. – 222 с.: ил.

10.Яковлев В.Г., Ратников В.П., Подвижные игры. Учеб. Пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин- тов. М., «Просвещение», 1977. – 143 с., ил.

11.Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя: - М.: Просвещение, 1987.- 224 с.: ил

Интернет ресурсы:

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

2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.sport.mos.ru/>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контрольная оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни 	<p>Формы контроля обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией (конспектирование и др.); – выполнение самостоятельных работ проблемного характера; – ведение дневника самонаблюдения; – оценивание подготовленных обучающихся фрагментов занятий с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<p>Методы оценки результатов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка <p>Легкая атлетика</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бега на короткие, средние; - метания спортивного снаряда(граната) 500 гр. (дев.), 700 гр. (юн.); - кроссовой подготовки 2000 м. (дев.), 3000 м. (юн.) - прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; - прыжка в длину с места. <p>2. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Оценка техники выполнения базовых элементов техники спортивных игр (владение мячом, броски в кольцо, подачи, передачи)</p> <p>Оценка технико-тактических действий обучающихся в ходе проведения игровых комбинаций, соревнований по спортивным играм.</p> <p>Оценка выполнения обучающимся функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств средствами спортивных игр.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Оценка техники выполнения комбинаций и связок</p> <p>Оценка самостоятельного проведения фрагмента занятия.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения силовых упражнений на высокой перекладине, с гирей, комплексов с отягощениями, на тренажерах.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия.</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Оценка техники передвижения на лыжах различными ходами, техники выполнения поворотов, торможения, спусков и подъемов.</p> <p>ОФП</p> <p>Оценка количественных показателей выполненных упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Челночного бега 3x10 м., 3x20 м., 5x20 м.; – Метания набивного мяча 1 кг; – Прыжка со скакалкой за 1 минуту; – Подтягивания на высокой и низкой перекладине; – Рывка гири 16 кг. (юн.); – Отжимания в упоре лежа; – Виса на перекладине; – Подъёма туловища из положения лёжа за 30 сек и 1 мин.; – Наклона вперёд из положения сидя, стоя (см.); <p>ППФП</p> <p>Выполнение комплексов упражнений на развитие профессионально значимых физических качеств, комплексов утренней и производственной гимнастики,</p>

	<p>физкультминуток, приёмов массажа и самомассажа. Оценку уровня развития физических качеств обучающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого проводится тестирование (в процессе обязательных аудиторных и внеаудиторных занятий, зачётов и дифференцированных зачётов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - На входе – начало учебного года (семестра); - На выходе – изучения темы, семестра, учебного года.
--	---

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учёта индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- текущий контроль;
- промежуточный контроль
- итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в проверке уровня развития физических качеств обучающегося и его готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль проводится в форме тестирования.

Текущий контроль

Текущий контроль результатов подготовки осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных домашних заданий. Текущий контроль обеспечивает для обучающихся стимулирование систематической, самостоятельной и творческой учебной деятельности; контроль и самоконтроль учебных достижений и их регулярную и объективную оценку; рациональное и равномерное распределение учебной нагрузки в течение семестра; воспитание ответственности за результаты своего учебного труда. Текущий контроль обеспечивает для преподавателей повышение эффективности различных форм учебных занятий; разработку необходимых учебно-методических материалов для учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся; непрерывное управление учебным процессом; объективность оценки учебных достижений обучающихся и своего собственного труда. Формами текущего контроля являются:

- контроль на уровне техникума (мониторинг текущей аттестации обучающихся проводится ежемесячно);
- на учебных занятиях (тестирование, опрос).

Промежуточный контроль

Результаты промежуточного контроля используются для оценки достижений обучающихся. В конце каждого семестра выставляются оценки. Промежуточный (внутри семестровый) контроль достижений обучающихся осуществляется во время проведения зачетов, дифференцированных зачетов.

Итоговый контроль

Итоговая оценка качества подготовки выпускников осуществляется в направлении - оценка компетенций обучающихся. Итоговый контроль проводится в форме дифференцированного зачёта.