

*к программе СПО 10.02.05 «Обеспечение информационной безопасности автоматизированных систем»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ  
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Составитель:**

**Хабиров И.З., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**Минимуллин Н.А. преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

**Вылегжанин В.Т., преподаватель ГБПОУ УКРТБ**

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

*наименование дисциплины*

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу.

### 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08 ЛР 01 ЛР 09	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

### 1.3. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины

Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем 168 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Вид учебной деятельности	Объем часов
<b>Объем образовательной программы</b>	184
<b>Объем работы обучающихся во взаимодействии с преподавателем</b>	168
в том числе:	
- теоретическое обучение	10
- лабораторные работы(если предусмотрено)	-
- практические занятия(если предусмотрено)	150
- курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	-
- самостоятельная работа <sup>1</sup>	12
- промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	12

### 2.2. Распределение содержания по годам обучения

Содержание	2 курс		3 курс		4 курс
	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.	7 сем.
Теоретическое обучение	2	2	2	2	2
Практические занятия	28	42	22	22	28
В том числе:					
Л/атлетика	4	6	4	6	8
Баскетбол	10	6		6	4
Волейбол	8	6	6	2	2
Лыжная подготовка	4	4	6	2	2
Гимнастика		12	4		
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	2	2	2	2	6
Подготовка к сдаче норм ГТО		6		4	6
Самостоятельная работа	2	2	2	2	4
<b>Всего</b>	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>38</b>

<sup>1</sup>Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

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

3 семестр			
Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8, ЛР 1, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта	2	
	2. Техника прыжка в длину с места. Техника безопасности на занятиях	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.17-36		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.70-75		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	3. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	4. Овладение техникой выполнения ведения мяча	2	
	5-6. Овладение техникой передачи и броска мяча с места	4	
	6. Овладение техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-129		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.129-130		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.130-132		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.133-136		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение 2</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».	2	

<b>шага – бросок</b>	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.144-146			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>				
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>	<b>8</b>	ОК 8	
	<b>Практические занятия</b>			
	8. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	2		
	9.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке: Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая.	2		
	10. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2		
	11. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.143-144			
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 143-144			
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.146-148			
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.149-152			
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>			
Отработка блокировки нападающего удара и страховка у сетки				
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>				
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация. Заменяется выполнением комплексов подводящих упражнений с использованием WOD* Кроссфит) (*workoutoftheday — тренировка дня)</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8	
	<b>Практические занятия</b>			
	12. Лыжная подготовка (имитация)	2		
	13-14. Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы. Полуконьковый и коньковый ход. Передвижение по пересечённой местности.	2		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-105			
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.104-112			
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-112			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>				
<b>Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8, ЛР 1,	
	Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности.	2		

<b>в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка</b>	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.201-203	ЛР 9	
<b>Всего за семестр</b>		<b>36</b>	
<b>4 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 8, ЛР 1, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	15. Техника беговых упражнений	2	
	16.Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	
	17. Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-58		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.58-67		
Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.67-78			
<b>Раздел 2. Баскетболл</b>			
<b>Тема 2.1. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение – 2 шага – бросок</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	18.Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	19. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.127-140		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.140-152		
<b>Тема 2.2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу,</b>	<b>Содержание</b>		ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	20. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.157-164		

<b>правилабаскетбола</b>			
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1 Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	22. Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	23. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 120-121		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 121-123		
<b>Тема 3.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	24. Техника нижней подачи и приёма после неё. Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 123-125		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	26. Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	2	
	27. Прыжки на лыжах с малого трамплина.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 110-112		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 112-116		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>			
<b>Тема 5.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание</b>	<b>12</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	28. Техника выполнений упражнений для коррекции фигуры	2	
	29-30. Техника выполнений упражнений для наращивания мышечной массы	4	
	31-32. Техника выполнений упражнений для снижения массы тела	4	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.96-98		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.98-100		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр.110-102		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>		

	Выполнение упражнений на тренажерах		
<b>Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 6.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8, ЛР 1, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	Социально- экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 203-107		
<b>Раздел 7. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>			
<b>Тема 7.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	33-34. Бег на 100 м (сек.)	2	
	35-36. Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	4	
	Домашнее задание: отработка нормативов		
	Домашнее задание: отработка нормативов		
<b>Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)</b>		<b>-</b>	
<b>Всего за семестр</b>		<b>48</b>	
<b>5 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8, ЛР 1, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	1.Совершенствование техники бега на дистанции 200 м., контрольный норматив	2	
	2. Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места, контрольный норматив		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.54-60		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.60-78		
<b>Раздел 2. Волейбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	3.Техника прямого нападающего удара	2	
	4.Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.118-120		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.120-124		

<b>Тема 2.2. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	5.Техника прямого нападающего удара Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.124-126		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	2	
Выполнение упражнений техники владения волейбольным мячом			
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
<b>Тема 3.1. Лыжная подготовка (Имитация)</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	7.Посадка. Техника падений..	2	
	8.Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту.	2	
	9. Разгон, торможение	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.110-112		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.112-114		
Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.114-116			
<b>Раздел 4. Гимнастика</b>			
<b>Тема 4.1 Легкоатлетическая гимнастика, работа на тренажерах</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	10. Выполнение комплекса упражнений для развития различных групп мышц	2	
	11. Круговая тренировка на 8 - 10 станций	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.82-83		
Домашнее задание: Чтение и анализ литературы[1] стр.83-96			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8, ЛР 1, ЛР 9
	Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-207		
		<b>Всего за семестр</b>	<b>30</b>
<b>6 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			

<b>Тема 1. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 8, ЛР 1, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	12. Техника бега по дистанции	2	
	13. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	14. Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 43-46		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 46-50		
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	16. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре	2	
	17. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу	2	
	18. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 127-130		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 130-140		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1 Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	19. Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-126		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	21 Техника и тактика бега по дистанции.. Пробегание дистанции до 500 метров	1	
Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-116			
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	ОК 8, ЛР 1,
	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Средства, методы и методика	2	

<b>в достижении высоких профессиональных результатов</b>	формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.		ЛР 9, ЛР 1, ЛР 9
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 207-210		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 210-211		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Составление таблицы: Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.	2	
<b>Раздел 6. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>			
<b>Тема 6.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	22. Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз) или рывок гири (число раз)или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (число раз).	2	ОК 8
	23.Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	2	
	Домашнее задание: отработка нормативов		
<b>Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)</b>		-	
<b>Всего за семестр</b>		<b>34</b>	
<b>7 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>			
<b>Тема 1.1. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега.</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 8, ЛР 1, ЛР 9
	<b>Практические занятия</b>		
	1. Выполнение контрольного норматива: бег 100 метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров –девушки, 1000 метров – юноши	2	
	2. Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	
	3. Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>		
	Отработка нормативов	4	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 54-60		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 60-61		
Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 61-65			
Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 65-70			
<b>Раздел 2. Баскетбол</b>			
<b>Тема 2.1.</b>	<b>Содержание</b>	<b>4</b>	<b>ОК 8</b>

<b>Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Практические занятия</b>		
	4. Техника владения баскетбольным мячом	2	
	5. Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 153-154		
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 155-157		
<b>Раздел 3. Волейбол</b>			
<b>Тема 3.1. Совершенствование техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	6. Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 118-126		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка (имитация)</b>			
<b>Тема 4.1. Лыжная подготовка (Имитация)</b>	<b>Содержание</b>	<b>2</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	7. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 104-116		
<b>Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>			
<b>Тема 5.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов.</b>	<b>Содержание</b>	<b>6</b>	ОК 8, ЛР 1, ЛР 9
	Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда.	<b>2</b>	
	<b>Практические занятия</b>		
	8. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики	2	
	9. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела	2	
	Домашнее задание: Чтение и анализ литературы [1] стр. 201-209		
<b>Раздел 6. Подготовка к ГТО</b>			
<b>Тема 6.1. Подготовка к ГТО</b>	<b>Содержание</b>	<b>10</b>	ОК 8
	<b>Практические занятия</b>		
	10-11. Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	
	12-13. Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)	4	
	14. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 3 км.	2	
	Домашнее задание: подготовка к сдаче ГТО		

	Домашнее задание: подготовка к сдаче ГТО		
	Домашнее задание: подготовка к сдаче ГТО		
	<b>Всего за семестр</b>	<b>38</b>	
	<b>Промежуточная аттестация(дифференцированный зачет)</b>	<b>-</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>184</b>	

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивный комплекса

*Спортивное оборудование:*

- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;
- ворота футбольные, сетки и стойки волейбольные, баскетбольные щиты с кольцами,
- оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели, гири);
- гимнастическая перекладина;
- шведские стенки;
- секундомеры;
- разметочные дорожки для прыжков и метания;
- шахматы, шашки;
- гранаты для метания;
- колодки стартовые;
- гимнастические скамейки;
- спортивные тренажеры для всех групп мышц;
- обручи металлические;
- столы и оборудование для настольного тенниса;
- ракетки и сетка для игры в бадминтон.

*Технические средства обучения:*

- персональный компьютер (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки);
- музыкальный центр.

*Наглядные средства обучения*

стенды по физическому воспитанию и спортивной жизни колледжа.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Основные источники:

1. Виленский М.Я, Горшков А.Г. Физическая культура: учебник для СПО. – М.: Кнорус, 2018
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: Учебник. Под редакцию Ю.Д. Железняк, М.Ю. Портнова. – М.: Академия, 2012
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебник. Пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2012
4. Физическая культура: Учебник. – М.: Академия, 2012.

Дополнительные источники:

1. Физическая культура: учебное пособие для студ. сред.проф. учеб. заведений/ Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Палтиевич [и др.] – 6-е изд., испр. – М.: Academia, 2015 – 176с.
2. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — М.: ИНФРА-М, 2019. — 201 с.

Интернет ресурсы:

1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. - режим доступа: <http://studystuff.ru/articles/fizraforstudents> (2011-2022).

2. Электронно-библиотечная система. [Электронный ресурс] – режим доступа:  
<http://znanium.com/> (2002-2022)

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>Умения:</b></p> <p>– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p>	<p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<p>Оценивание практических умений по выполнению физических упражнений. Сдача контрольных нормативов. Анализ результатов выступления на соревнованиях.</p>
<p><b>Знания:</b></p> <p>– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p>	<p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>	<p>Оценка защиты рефератов</p>
<p>– основы здорового образа жизни</p>	<p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» -</p>	<p>Оценка защиты рефератов</p>

	теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	
--	--	--

Приложение 1

Обязательное

**КОНКРЕТИЗАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Личностные результаты	Содержание урока (тема, тип урока, воспитательные задачи)	Способ организации деятельности	Продукт деятельности	Оценка процесса формирования
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознаний свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p> <p>ЛР 9 Сознаний ценность жизни, здоровья и безопасности.</p> <p>Соблюдающий и пропагандирующий</p>	<p>Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача:  - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений; - формирование навыков работать в команде - умения ориентироваться в пространстве - побуждение студентов соблюдать правила общения</p>	<p>- Спартакиада посвящена 23 февраля</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>

<p>здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде</p>				
<p>ЛР 1 Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе и современном мировом сообществе. Сознаний свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность</p>	<p>Тема: Бег на короткие дистанции Прыжок в длину с места (6 ч.)</p> <p>Тип урока: проверки и оценки знаний и способов деятельности - практическое занятие</p> <p>Воспитательная задача: - закрепление и углубление имеющихся навыков и умений;</p>	<p>- День оздоровительного бега</p>	<p>Популяризация здорового образа жизни</p>	<p>- мотивация гражданина и защитника великой страны - демонстрация пропаганды здорового и безопасного образа жизни, спорта;</p>

<p>за развитие страны.  Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве</p> <p>ЛР 9 Сознательный ценность жизни, здоровья и безопасности.  Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию.  Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных склонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде зависимости от алкоголя, табака,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков работать в команде</li> <li>- умения ориентироваться в пространстве</li> <li>- побуждение студентов соблюдать правила общения</li> </ul>			
---	--	--	--	--

<p>психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях</p>				
---	--	--	--	--