

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Самарской области
«Сызранский политехнический колледж»



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБПОУ «СПК»
О.Н.Шиляева
_____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Сызрань, 2020

ОДОБРЕНО

Цикловой комиссией общих гуманитарных и
социально-экономических дисциплин

Председатель *Е.В. Котова* Е.В.Котова

« *12* » *мая* 2020 г.

Составитель:

Толмачева С.Н., преподаватель физической культуры ГБПОУ «СПК»

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «28» июля 2014 г. № 849

Содержание программы реализуется в процессе освоения студентами программы подготовки специалистов среднего звена (далее - ППССЗ) по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы в соответствии с требованиями ФГОС СПО.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название разделов	Стр.
1	Паспорт рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	5
3	Условия реализации учебной дисциплины	19
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	21
5	Приложение 1	22

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ ГБПОУ «СПК» по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы разработанной в соответствии с ФГОС СПО.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

Рабочая программа составляется для очной формы обучения.

1.2 Место дисциплины в структуре ППССЗ

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

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины

Базовая часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

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

– основы здорового образа жизни;

Вариативная часть – не предусмотрена.

Содержание дисциплины должно быть ориентировано на подготовку студентов к освоению профессиональных модулей.

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

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

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

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

1.4 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины

максимальной учебной нагрузки студента 476 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 238 часов;
- самостоятельной работы студента 238 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	476
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	238
в том числе:	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	238
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	238
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа: подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности, дополнительные занятия по видам спорта, подготовка к сдаче нормативов по ОФП и видам спорта, составление и выполнение комплексов упражнений на развитие физических качеств и двигательных способностей	238
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, лабораторные работы, контрольные работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	Коды формируемых компетенций
РАЗДЕЛ 1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		88		
Тема 1.1 Техника специальных упражнений бегуна	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Разновидности бега, прыжков, низкий и высокий старт 4. ОФП, повторный бег 100м,400м	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на силу. 2. Беговые задания	4		
Тема 1.2 Бег на короткие, средние дистанции, контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Специальные упражнения бегуна. 3. Повторный бег на дистанции: 2x100м, 2x400м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания	8		
Тема 1.3 Развитие быстроты, контрольный норматив на дистанции 100м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Бег 100м на время. 2. Бег в чередовании с ходьбой и отдыхом: девушки - 800м, 1200м, юноши – 1200м, 1800м.	8		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания.	8		
Тема 1.4 Эстафетный бег, контрольный норматив на дистанции 400м.	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Бег 400м на время. 2. Прием, передача эстафеты. 3. Эстафета 4x400м. 4. Бег в чередовании с ходьбой 1200м.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - личное отношение к здоровью, как условие формирования здорового образа жизни, двигательная активность (2курс) - особенности самостоятельных занятий физическими упражнениями для юношей и девушек (3курс) - причины изменения общего состояния в период сессии (4курс) - возрастные изменения состояния здоровья (5курс)	8		
Тема 1.5 Бег на длинные дистанции, развитие выносливости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Техника бега, дыхания и распределения сил на дистанции, контроль нагрузки по пульсу. 2. Бег 1000м, 2000м, 3000м без учета времени и на время	12		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	12		
Тема 1.6 Контрольный	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие:	4		

норматив на дистанции 2000м, 3000м	1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость 2. Игровые задания с теннисным мячом	4		
РАЗДЕЛ 2 НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС		52		
Тема 2.1 Развитие гибкости, игры по упрощенным правилам	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс упражнений на развитие гибкости. 3. Игры по упрощенным правилам.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Игровые задания с теннисным мячом	8		
Тема 2.2 Игры по правилам, развитие координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на скакалке. 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по настольному теннису, тренировка в судействе	8		
Тема 2.3 Контрольные	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие:	6		

нормативы по ОФП, игры по правилам	1. Нормативы по ОФП 2. Игры по круговой системе, с равным соперником и в парном разряде			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - взаимосвязь общей культуры человека и образа жизни, современное состояние здоровья молодежи (2курс) - организация занятий физическими упражнениями различной направленности (3курс) - психофизическая характеристика будущей производственной деятельности (4курс) - режим и объем двигательной активности (5курс)	6		
Тема 2.4 Игры по н/теннису в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в подгруппах	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Правила проведения игр по баскетболу. 2. Беговые задания, прыжки. 3. Игровые задания с мячом	4		
РАЗДЕЛ 3 БАСКЕТБОЛ		92		
Тема 3.1 Способы передвижения и владения мячом, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Комплекс беговых заданий, упражнения с мячом. 3. Передвижения, остановки, повороты, упражнения с мячом 4. Игры по упрощенным правилам	4		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		

	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - рациональное питание с учетом профессии (2курс) - врачебный контроль, его содержание (3курс) - критерии нервно-эмоционального, психического и психофизиологического утомления (4курс) - факторы, динамика работоспособности в учеб. году (5курс)	4		
Тема 3.2 Технические приемы защиты и нападения, развитие скоростно-силовых качеств	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Индивидуальные технические приемы в защите и нападении. 3. Игры по упрощенным правилам	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - режим в трудовой и учебной деятельности (2курс) - самоконтроль, методы, показатели (3,4курс) - достижения спортсменов колледжа в соревнованиях (5курс)	8		
Тема 3.3 Зачет, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Двусторонняя игра. 2. Зачетные задания	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5мин. 2. Нормативы по специальной подготовке. 3. Нормативы по ОФП	8		
Тема 3.4 Комбинационные	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие:	14		

действия в защите и нападении, развитие силы и координации	1. Круговая тренировка. 2. Индивидуальные действия в защите и нападении. 3. Командные действия в защите и нападении. 4. Двусторонняя игра			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 2. Специальная подготовка по баскетболу. 3. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе	14		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью (2курс) - коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля (3,4,5курс)	2		
Тема 3.5 Контрольные нормативы по ОФП, двусторонняя игра	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс прыжковых упражнений, сериями 3x20 с перерывом 5мин. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по баскетболу, тренировка в судействе	2		

Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - правила подбора лыжного инвентаря, техника конькового хода (2 курс) - организация, проведение лыжных соревнований (3курс) - виды лыжного спорта, современные Олимпийские игры (4курс) - виды лыжного спорта в г. Сызрани, зимние Олимпийские игры (5курс)	8		
РАЗДЕЛ 4 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		16		
Тема 4.1 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Выступления, доклады. 2. Линейные эстафеты, игровые задания. 3. Комплекс ОФП	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Лыжные прогулки, дополнительные тренировочные занятия, участие в массовых соревнованиях по лыжным гонкам	8		
РАЗДЕЛ 5 ВОЛЕЙБОЛ		108		
Тема 5.1 Прием и передача мяча, развитие	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности.	8		

скоростно-силовых качеств	2. Комплекс беговых заданий. 3. Прием и передача мяча. 4. Игры по упрощенным правилам			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые, прыжковые задания 2. Упражнения с мячом	8		
Тема 5.2 Прием и передача мяча, развитие координации	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Комплекс беговых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 1ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений со скакалкой. 2. Дополнительные тренировочные занятия и участие в соревнованиях и играх по волейболу, тренировка в судействе	8		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
Тема 5.3 Прием и передача мяча, развитие прыгучести	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	4	репродуктивный	ОК 3,6
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщения по теме: - влияние экологических факторов и наследственности на	4		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	Практическое занятие: 1. Комплекс прыжковых заданий. 2. Прием и передача мяча. 3. Нападающий удар, блокировка, взаимодействие игроков 2 ой линии. 4. Игры по упрощенным правилам	4		

	здоровье (2курс) - использование аутотренинга для повышения работоспособности (3курс) - признаки утомления, правила коррекции фигуры (4курс) - спортивные организации г. Сызрани (5курс)			
Тема 5.4 Техника подачи мяча	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Прыжковые задания. 2. Игровые задания. 3. Подача мяча. 4. Двусторонняя игра. 5. Теоретические сведения	14		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по специальной подготовке. 3. Нормативы по ОФП.	14		
Тема 5.5 Контрольные нормативы по специальной подготовке	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2
	Практическое занятие: 1. Нормативы по специальной подготовке. 2. Двусторонняя игра	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовить сообщение по теме: - вред и профилактика алкоголизма и наркомании (2курс), - виды и правила закаливания (3,4курс), - меры профилактики простудных заболеваний (5курс)	6		
Тема 5.6 Контрольные нормативы по ОФП	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Двусторонняя игра	6		

	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса	6		
Тема 5.6 Игры по волейболу в условиях соревнования	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Сформировать команды и судейскую коллегию. 2. Соревнование по круговой системе в группе	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног и туловища	8		
РАЗДЕЛ 6 ГИМНАСТИКА		44		
Тема 6.1 Строевые упражнения, развитие гибкости	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Строевые упражнения, перестроения на месте, в движении. 3. Комплекс упражнений на гибкость.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Комплекс упражнений на скакалке 2. Ознакомиться с программой комплекса ГТО	8		
Тема 6.2 Техника общеразвивающих упражнений (ОРУ)	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Правила подбора упражнений ОРУ, основные исходные положения, движения рук, ног, наклоны, выпады, приседы. 2. Упражнения в положении сидя, лежа, с предметами.	4		

	3. Комплексы ОРУ отдельным и поточным методом, составление комплекса ОРУ			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Составить комплекс ОРУ	4		
Тема 6.3 Комплексы упражнений	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 3,6
	Практическое занятие: 1. Комплексы ОРУ, производственной гимнастики с учетом профессии. 2. Комплексы ЛФК при нарушениях осанки и дыхательной системы	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Выполнить акробатические упражнения: перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове, на руках у опоры, кувырок вперед, назад, переворот боком	6		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
Тема 6.4 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие: 1. Комплекс упражнений на гибкость. 2. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, перевороты. 3. Акробатические соединения из 4 элементов	4	репродуктивный	ОК 3,6
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подобрать упражнения и составить комплекс на развитие силы мышц рук, ног и туловища. 2. Выполнить упражнения комплекса в динамическом, статическом режимах, методом повторных непредельных усилий	4		
	Содержание учебного материала	не предусмотрено		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
РАЗДЕЛ 7		76		

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Подбор и выполнение упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, упражнений на подвижность и координацию. 3. Бег: юноши - 3000м, девушки - 2000м без учета времени	12		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Беговые задания, упражнения для укрепления стопы, голени и бедер. 2. Дополнительная тренировка и участие в соревнованиях по легкой атлетике	12		
Тема 7.2 Контрольный норматив на дистанции 2000м,3000м	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Бег: юноши – 3000м, девушки - 2000м на время	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Нормативы по ОФП	6		
Тема 7.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	Содержание учебного материала	не предусмотрено	продуктивный	ОК 2,3,6
	Практическое занятие: 1. Техника и методика развития физических качеств и двигательных способностей. 2. Комплексы ОФП, индивидуально или в группе.	12		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Используя интернет-ресурсы и дополнительную справочную	12		

	литературу ознакомиться с теоретическими сведениями о системах оздоровительного бега, о мерах профилактики простудных заболеваний (3курс), травматизма (4курс). 2. Выполнить зачетные задания			
Тема 7.4 Зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Оздоровительный бег по выбранной системе	6		
Тема 7.4 Дифференцированный зачет	Содержание учебного материала	не предусмотрено	репродуктивный продуктивный	ОК 2,3
	Практическое занятие: 1. Нормативы по ОФП. 2. Зачетные задания	2		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Ответить на вопросы по основам физического воспитания (5курс)	2		
Всего часов		476		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличие спортивного комплекса.

Оборудование спортивного зала:

- баскетбольные щиты, кольца, сетки
- волейбольные стойки, сетка
- теннисные столы
- гимнастические стенки
- гимнастические скамейки
- гимнастические перекладины

Спортивный инвентарь:

- секундомер
- рулетка
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- скакалки
- теннисные сетки, ракетки и мячи
- гимнастические коврики
- лыжи, лыжные ботинки и палки,

Технические средства обучения:

- музыкальный центр
- видеопроектор
- персональный компьютер
- экран
- фотоаппарат
- принтер

3.2. Информационное обеспечение обучения (перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы).

Основная литература

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: Юнити, 2016. - 431 с.
2. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.
3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 416 с.

4. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 224 с.
5. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2018. - 256 с.
6. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с.
7. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
8. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: Учебное пособие / Ю.И. Гришина. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 480 с.
9. Муллер, А.Б. Физическая культура студента: Учебное пособие / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко и др. - М.: Инфра-М, 2018. - 320 с.
10. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
11. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Дополнительная литература

1. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А.А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
2. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
3. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
6. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.gto.ru/>
2. <http://www.volley.ru/>
3. <http://www.rusathletics.com/>
4. <http://www.russiabasket.ru/>
5. http://files.lib.sfu-kras.ru/ebibl/umkd/280/u_practice.pdf
6. https://video-uroki-online.com/sport/nastolnyy_tennis/
7. <https://mirznanii.com/a/224330/tekhnika-igry-v-basketbol>
8. <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. <http://www.fizkultura-vsem.ru/>
10. <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Формы и методы оценки
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:</i> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни</p>	<p>«Отлично» «Зачет» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - устный ответ на практических занятиях - отчет по внеаудиторной самостоятельной работе (рефераты, доклады, сообщения) - наблюдение за выполнением практического задания - оценка выполнения практического задания - сдача контрольных нормативов - зачет - дифференцированный зачет
<p><i>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:</i> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</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>«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» «Незачет» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка - выполнять условия задания на творческом уровне с представлением собственной позиции - делать осознанный выбор способов действий, из ранее известных - осуществлять коррекцию (исправление) сделанных ошибок на новом уровне предлагаемых заданий - работать в группе и представлять как свою, так и позицию группы - мониторинг роста творческой самостоятельности и навыков получения нового знания каждым обучающимся - формирование результата итоговой аттестации по дисциплине на основе суммы результатов текущего контроля

ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АКТИВНЫХ И ИНТЕРАКТИВНЫХ ФОРМ И МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Формируемые компетенции
1.	Тема 2.4 Игры по н/теннису в условиях соревнования	20	Деловая игра	ОК 3, ОК 6
2.	Тема 3.6 Игры по баскетболу в условиях соревнования	20	Деловая игра	ОК 3, ОК 6
3.	Тема 5.6 Игры по волейболу в условиях соревнования	20	Деловая игра	ОК 3, ОК 6
4.	Тема 4.1 Лыжная подготовка	6	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 2, ОК 3, ОК 6
5.	Тема 5.4 Техника подачи мяча	6	Беседы с использованием интернет ресурсов	ОК 3, ОК 6
6.	Тема 6.3 Комплексы упражнений	6	Деловая игра	ОК 2, ОК 3, ОК 6
7.	Тема 7.1 Развитие физических качеств и двигательных способностей	6	Деловая игра	ОК 2, ОК 3, ОК 6