РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГПОАУ АО АПК)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Уровень образования: базовая подготовка

Благовещенск
2020

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ
«АМУРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по учебной работе
_____Т.Ю. Солопчук
«_02_»_____09_____2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность: 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам)

Уровень образования: базовая подготовка

Благовещенск
2020

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.10.2014 года № 1389

Организация-разработчик: ГПОАУ АО «Амурский педагогический колледж»

Разработчики:
ГПОАУ АО АПК преподаватель,
высшей квалификационной категории Л.Е. Алабина

ГПОАУ АО АПК преподаватель,
первой квалификационной категории А.Г. Данильченко

Рекомендована предметно-цикловой комиссией физического воспитания:
Протокол № 01 от «26» августа 2020 г.
Председатель: _____ Л.Е. Алабина

Рассмотрена на научно-методическом совете ГПОАУ АО АПК:
Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Председатель: _____ С.А. Москвитина

СОДЕРЖАНИЕ

		стр.
1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.02 Декоративно-прикладное искусство и народные промыслы (по видам), входящей в состав укрупненной группы направлений подготовки 54.00.00 Изобразительное и прикладные виды искусств.

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

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

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

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

Целью учебной дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, формирование валеологического сознания у студентов, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

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.

Перечень формируемых компетенций:

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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

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

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 146 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 73 часа;

самостоятельной работы обучающегося 73 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)	*146*
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	*73*
в том числе:	
теоретические занятия	
практические занятия	*73*
контрольные работы	-
курсовая работа (проект)	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	*73*
в том числе:	
− написание реферата; − освоение теоретических материалов, закрепление технических элементов, общефизическая подготовка; − составление комплекса физических упражнений атлетической гимнастики правильное выполнение упражнений; изучение правил по спортивным играм (волейбол, баскетбол, настольный теннис и т.д.), судейство соревнований по различным видам спорта, участие студентов в соревнованиях по видам спорта	*12* *37* *24*
Промежуточная аттестация - 4, 6 семестр дифференцированный зачет 3, 5 зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	***Теоретический (теоретико-практические основы физической культуры)*** **2 курс**		
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	**Содержание учебного материала**	2	2
	Основы законодательства РФ о физической культуре и спорте, физическая культура личности и спорта, физическое воспитание, ценности физической культуры, физическая культура и ППФП.		
	Самостоятельная работа обучающихся Подготовка и защита реферата: Человек и физическая культура: проблемы гармонического развития личности. Взаимосвязь физической культуры и спорта с основными областями культуры и человека. Физическая культура человека и производительность труда. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре. Физическая культура в структуре профессионального образования. Физическая культура студента. Профессиональная направленность физического воспитания. Физическая культура и спорт ее проблематика и история развития.	2	
Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры	**Содержание учебного материала**	2	2
	Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система; воздействие природных и социально-экономических факторов на организм и жизнедеятельность человека; возрастные особенности развития; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности; роль средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека. Основные понятия. Режим дня студента. Основные факторы, влияющие на здоровье студентов. Классификация физических упражнений и их значение для организма. Система организма. Определение уровня двигательной активности учащихся. Уровень заболеваемости современной молодежи.		

	Возрастные особенности развития; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Оценка собственного уровня здоровья по антропометрическим данным, функциональным пробам Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физическая культура в структуре профессионального образования.	2	2
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. Совершенствование техники легкоатлетических упражнений. Бег на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Создание у обучающихся представления о технике бега на короткие дистанции; обучения основным элементам технике бегового шага; обучение технике бега по прямой дистанции; обучение технике бега по повороту дорожки.		
	Самостоятельная работа обучающихся Кросс 20 мин., самостоятельное освоение теоретического материала.	2	
Тема 2.2. Совершенствование техники бега на средние дистанции, прыжок в длину	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторение техники специальных беговых упражнений. Развитие быстроты. ОФП. Повторение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».		
	Контроль бег 1000 метров	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.	3	
Тема 2.3. Прыжки в высоту	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности. Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Повторение техники низкого старта. Развитие прыгучести. Подвижные игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся Составить комплекс разминки для упражнений в прыжках	2	

Тема 2.4. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Совершенствование техники бега по дистанции. Повторение техники старта. Бег по пересеченной местности. Развитие общей выносливости, скоростно-силовой выносливости. СБУ. ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся История олимпийских игр	2	
Тема 2.5. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Специальные беговые упражнения. Развитие скоростной выносливости.		
	Тест на скоростно-силовую выносливость – бег 500 метров. ОФП	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований по легкой атлетике: - бег на короткие дистанции - барьерный бег - эстафетный бег - бег на средние дистанции - бег на длинные дистанции - бег по пересеченной местности	3	
Тема 2.6. Зачетное занятие.	**Содержание учебного материала**	2	2
	Определение уровня освоения теоретическими знаниями. Прыжок в длину с разбега, бег на выносливость.		
Раздел 3. Баскетбол			
Тема 3.1 Баскетбол. Совершенствование техники игры баскетбол.	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Повторение техники перемещений (спиной вперед, приставными шагами, ускорения с изменением направления). Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком (в парах, во встречных колоннах). Развитие силы. Определение уровня ОФК – наклон вперед из положения сидя. Подводящие игры.		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила соревнований. Методика заполнения протоколов игр.	4	
Тема 3.2.	**Содержание учебного материала**		

Совершенствование техники владения мячом (ведение, броски)	**Практические занятия** Подготовительная часть. Развитие координации (ОРУ с гимнастической палкой). Повторение техники перемещений. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Совершенствование бросков двумя руками с места от плеча, от груди. П/игра.	2	2
	Контроль: ведение мяча 20 метров.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Изучить правила соревнований по баскетболу (жесты судей). Правила игры	3	
Тема 3.3. **Совершенствование тактических и технических действий в баскетболе**	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Подготовительная часть. ОРУ. Совершенствование бросков от плеча, от груди с места и в движении. Передача мяча во встречном движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.		
	Передачи двумя руками от груди в степу за 30 секунд.	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплексов по профилактике плоскостопия	5	
Тема 3.4. **Повторение ранее изученных элементов баскетбола**	**Содержание учебного материала**	2	2
	Сдача контрольных нормативов. Выявление уровня освоения двигательных навыков		
Раздел. 4. Волейбол			
Тема 4.1. **Техника игры волейбол**	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Изучение разминки волейболистов. Развитие прыгучести, ловкости. Повторение техники стойки волейболиста, способы перемещения по площадке. Повторение техники верхней и нижней передачи. Игра по упрощенным правилам.		
	Самостоятельная работа обучающихся Разметка площадки, инвентарь и оборудование спортивной игры – волейбол.	2	
Тема 4.2. **Элементами тактических и технических действий в волейболе**	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Совершенствование тактических действий - нижняя прямая подача с последующим приемом. Учебная игра по упрощенным правилам. ОФП: упражнение для мышц брюшного пресса.		

	Самостоятельная работа обучающихся Методика оценки и коррекции телосложения: - весо-ростовой индекс Кетле; - росто-весовой индекс Брока; - индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана);	2	
Тема 4.3. **Техника приема и передач мяча**	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Подготовительная часть. Закрепление техники приема и передач мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Совершенствование техники передач различные по высоте и расстоянию. Контроль: верхняя передача над собой. ОФП. Упражнения на расслабление		
	Сдача контрольного норматива: Верхняя и нижняя передачи над собой	1	
	Самостоятельная работа обучающихся Методика оценки телосложения: - индекс крепости телосложения (индекс Питье); - проба Штанге; - проба Генчи; - индекс Эрисмана; - показатель пропорциональности физического развития (ППФР); - определение оптимального темпа нагрузки по ЧСС.	2	
Тема 4.4. **Тактика нападения и защиты**	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Упражнения волейболистов. Развитие скорости. Специальные подводящие упражнения верхней и нижней передач. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения. Передача мяча через сетку в прыжке или нападающий удар; двухсторонняя игра.		
	Самостоятельная работа обучающихся Жесты судей	2	
Тема 4.5. **Контроль овладения техническими элементами**	**Содержание учебного материала**	2	2
	Контроль: - передачи в парах; - ОФП		

Тема 4.6. Тактика игры в нападении	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия - Выбор места. - При передачи. - При подачи. - Между игроками передней линии. - Между игроками задней и передней линий.		
	Самостоятельная работа обучающихся Судейство матчей по волейболу	4	
Тема 4.7. Определение уровня овладения двигательными навыками в волейболе	**Содержание учебного материала**	2	2
	Контрольная игра: - нижняя прямая и боковая подачи; - учебная игра.		
Раздел 5. Гимнастика			
Тема 5.1. Гимнастика с элементами акробатики. Изучение упражнений на бревне. Строевые приемы.	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия		
	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ (развитие гибкости). Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Перестроение из одной колонны по одному в колонны по 2, 3, 4 в движении. Совершенствование техники прыжка ноги врозь (козел в ширину: разбег, наскок на мостик и отталкивание, полет, толчок двумя руками, полет после толчка двумя руками, приземление). Акробатические упражнения – изучение комбинации. Бревно – вскок, шаг «польки», повороты, равновесие. Развитие координации движений. ОФП.		
	Самостоятельная работа обучающихся Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Составление комплексов общеразвивающих упражнений.	4	2
Тема 5.2. Упражнения в равновесии	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Совершенствование элементов перемещения по бревну. Развитие равновесия и координации движений посредством упражнений с предметами. ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся Гимнастическая терминология. Методика развития гибкости.	2	2
Тема 5.3.	**Содержание учебного материала**	2	2

Гимнастика. Техника выполнения гимнастических упражнений.	**Практические занятия** Произвольные упражнения. Ознакомление с висами. Бревно: изучение видов ходьбы по бревну; повороты. Укрепление мышц задней поверхности туловища. Совершенствование техники опорного прыжка способом «ноги врозь» (козел в ширину).		
	Самостоятельная работа обучающихся Примерные темы рефератов и сообщений по разделу: особенности самостоятельных занятий для девушек (юношей). Границы интенсивности нагрузок у лиц разного возраста. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективность занятий. Формирование профессиональных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Комплексы производственной гимнастики. Влияние двигательной активности на массу тела. Профессионально значимые качества будущего педагога. ОИ2, ОИ8, ОИ9, ДИ7Мой выбор вида спорта. Моя индивидуальная программа самовоспитания с использованием средств физической культуры.	2	2
Тема 5.4. Контроль техники гимнастических упражнений	**Содержание учебного материала**	2	2
	ЗАЧЕТ Тест – гимнастическая терминология. Опорный прыжок, акробатическая комбинация, упражнение на бревне.		
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс коррегирующей гимнастики для профилактики плоскостопия, нарушений осанки	2	
3 курс			
Раздел 1. Теоретические основы			
Тема 1.1. Социально-биологические основы физической культуры и спорта	**Содержание учебного материала**	1	2
	Возрастные особенности развития; физиологические и биохимические изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности.		
	Самостоятельная работа обучающихся Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту. Физическая культура в структуре профессионального образования.	2	
Тема 1.2.	**Содержание учебного материала**		

Основы здорового образа жизни	Роль средств физической культуры и спорта в совершенствовании функциональных возможностей организма человека. Факторы влияющие на здоровье человека	1	2
	Самостоятельная работа обучающихся Влияние алкоголя и табакокурения	2	
Учебно-практические основы формирования культуры личности			
Раздел 2. Легкая атлетика			
Тема 2.1. **Техника легкоатлетических упражнений. Бег.**	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Повторение техники специальных беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Повторение техники финиширования.		
	Тест – бег 30 метров. ОФП – прыжок через скакалку.	1	
Тема 2.2. **Метание гранаты. Техника прыжков в длину.**	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Знакомство с техникой прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Совершенствование техники метания гранаты.		
Тема 2.3. **Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции**	**Содержание учебного материала**	2	2
	Сдача контрольного норматива: бег 1000, 2000 метров без учета времени.		
Тема 2.4. **Метание малого мяча, гранаты**	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Совершенствование техники метания малого мяча в цель Развитие силовых качеств, быстроты реакции. Метание в подвижную мишень. ОФП		
	Самостоятельная работа обучающихся Правила судейства в метаниях	4	
Тема 2.5. **Развитие основных физических качеств для бегунов**	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Метание набивного мяча из-за головы. Встречные эстафеты. Совершенствование стартовых команд.		
	Самостоятельная работа обучающихся История возникновения физического воспитания в России	2	

Тема 2.6. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Закрепление техники старта, бега по дистанции, бег по повороту, финиширование. Старты из различных исходных положений. Развитие быстроты		
	Самостоятельная работа обучающихся Средства развития правильной осанки	2	
Тема 2.7. Совершенствование техники ходьбы и бега	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Кросс по пересечённой местности. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости.		
Тема 2.8. Зачетный урок	**Содержание учебного материала**	1	2
	Сдача контрольных нормативов. Выявление уровня овладения двигательными навыками		
Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол.			
Тема 3.1. Техника элементов игры баскетбол	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Подготовительная часть. Развитие ловкости посредством игровых заданий. Совершенствование игровых комбинаций «быстрый прорыв». ОФП.		
	Самостоятельная работа обучающихся Закрепление технических элементов в игровой форме	1	
Тема 3.2. Тактика защиты в баскетболе	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Совершенствование техники выполнения 2-х шагов для броска. Совершенствование бросков стоя на месте после остановок.		
	Самостоятельная работа обучающихся Повторение (имитация) пройденных элементов баскетбола. Подготовка к зачетному уроку	3	
Тема 3.3. Контроль технических элементов в баскетболе	**Содержание учебного материала**	1	2
	Сдача контрольных нормативов. Выявление уровня овладения двигательным навыком в баскетболе.		
Раздел 4. Спортивные игры – волейбол			

Тема 4.1. Техника перемещений в волейболе	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Повторение технических элементов перемещения по площадке – ходьба, ускорения по прямой и с изменением направления, прыжки.		
	Самостоятельная работа обучающихся Теоретические основы технических элементов – правила выполнения. Теоретические сведения пройденные на уроке.	1	
Тема 4.2. Техника игры. Виды подач	**Содержание учебного материала**	2	2
	Практические занятия Совершенствование технических элементов (верхняя и нижние передачи). Ознакомление с техникой прямого нападающего удара и блокированием.		
	Самостоятельная работа обучающихся Совершенствование технических элементов (верхняя и нижние передачи).	3	
Тема 4.3. Тактика игры. Игровые комбинации в волейболе	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Повторение правил игры, жестов. Закрепление техники верхней и нижней передач через сетку в колоннах. Совершенствование передач через пасующего игрока. Совершенствование техники верхней прямой подачи. ОФП. Учебная игра с судейством		
Раздел 5. Гимнастика с элементами акробатики			
Тема 5.1. Основные виды перестроений. Углубленное изучение техники гимнастических упражнений	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Перестроение из одной шеренги в 2, 3, 4 шеренги. Совершенствование техники кувырка вперед, назад, «мост», переворот через плечо. Развитие гибкости.		
	Самостоятельная работа обучающихся Комплекс гигиенической гимнастики	2	
Тема 5.2. Опорный прыжок	**Содержание учебного материала**	1	2
	Практические занятия Совершенствование техники опорных и безопорных прыжков. Развитие основных физических качеств.		
	Самостоятельная работа обучающихся Утренняя гигиеническая гимнастика	1	
Тема 5.3.	**Содержание учебного материала**		

Гимнастика с элементами	Сдача контрольных нормативов. Выявление уровня развития основных физических качеств. Определение уровня овладения двигательными навыками.	1	2
Всего:		**146**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета спортивного зала, открытых спортивных площадок.

Оборудование учебного кабинета: спортивный инвентарь.

Оборудование учебного кабинета:

- рабочие места по количеству обучающихся
- доска;
- методические пособия (УМК по теории и методике физического воспитания с практикумом, КОС по теории и методике физического воспитания с практикумом; рабочая программа по теории и методике физического воспитания с практикумом, КТП по предмету);
- видеоматериалы для лабораторных работ (уроки физической культуры);
- презентации к урокам;
- технологические карты уроков;
- портфолио.

Технические средства обучения:

- классная доска (меловая);
- проектор.

Оборудование спортивного зала:

- гранаты спортивные;
- мяч малый (теннисный);
- столы для настольного тенниса;
- обруч гимнастический;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м.);
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- ворота для мини-футбола;
- сетка для ворот мини-футбола;
- мячи футбольные;
- насос для накачивания мячей;
- секундомер;
- динамометр становой;
- весы медицинские;
- аптечка медицинская;
- скакалки;
- гимнастические маты.

Технические средства обучения: музыкальный центр.

Оборудование в тренажерном зале:

- стойка для штанги;
- штанги тренировочные;

- гантели наборные;
- гири спортивные;
- беговая дорожка;
- велотренажер;
- стойка «АТЛЕТИК».

Оборудование спортивной площадки:

- беговая дорожка;
- прыжковая яма
- сектор для метания;
- игровая площадка.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной, физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова – 2-е изд.испр. и доп. М.: Издательство Юрайт, 2019 – 191 с.
2. Германов, Г.Н. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО / Г.Н.Германов, А.Н. Корольков, И.А. Сабирова, О.И. Кузьмина. – М.: Издательство Юрайт, 2019 – 493 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю.И. Евсеев. – 9-е изд., стер. - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 445 с.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО /А.Б Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина.- М.: Издательство Юрайт, 2019 – 424 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура. Учебник.- 14 изд., стер./ Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2015. – 176 с.

Дополнительные источники:

1. Аллянов, Ю.Н. Физическая культура: учебник для СПО / Ю.Н.Аллянов, И.А. Письменит -3-е изд. испр. – М.: Издательство Юрайт, 2019 – 493 с.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник/ И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть, С.С. Егоров, И.А. Мацур. – М.: Юнити-Дана, 2012. - 432 с.
3. Масалова, О. Ю. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью: учебное пособие / О. Ю. Масалова – М.: КНОРУС, 2012. – 184 с.
4. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М.: Директ-Медиа, 2013. - 160 с.
5. Ягодин В.В. Физическая культура: основы спортивной этики: учеб. пособие для СПО /В.В. Ягодин. – М.: Издательство Юрайт, 2019 – 113 с.

Интернет-источники:

1. www.schoolexpo.ru – Российский образовательный форум
2. http://www.sport.ru – Спортивный портал

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, упражнений, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	**Формы и методы контроля и оценки результатов обучения**
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:	
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Тестирование Практические задания Практическая работа (контрольные тесты)
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни.	- опрос - творческая работа (реферат)

Примерные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основной группы

Контрольные упражнения (тест)	**оценка**					
	юноши			**девушки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Прыжки в длину с места	230	210	190	185	170	155
Бег 30 м	4.4	5.1	5.2	4.8	5.9	6.1
Бег 100 м	13.7	14.2	15.0	17.0	17.5	18.5
Бег 500 м	1.30	1.35	1.40	2.00	2.10	2.20
Бег 2000м				11.00	13.00	-
Бег 3000м	12.30	14.00	-			
Броски в кольцо (из под кольца 45^0)	10/10	9/10	8/10	10/10	8/10	7/10
Штрафной бросок	6/10	4/10	3/10	6/10	4/10	3/10
Передача мяча	30/30	28/30	26/30	28/30	26/30	24/30
Ведения мяча (в движении) сек.	21.0	23.0	25.0	27.0	29.0	31.0
Прием мяча над собой	30	20	10	30	20	10
Нижний прием мяча	30	20	10	30	20	10
Подача мяча	5/5	4/5	3/5	5/5	4/5	3/5
Передача мяча в парах	60	40	20	60	40	20
Подтягивание на высокой	12	10	8			

перекладине (юноши)						
Подтягивание на низкой перекладине (девушки)				18	13	6
Наклон вперед из положения стоя, см	15	9	5	20	12	7
Поднимания туловища из положения лежа (пресс)	40	35	30	35	30	27
Техника выполнения элементов						

Рекомендуемые контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов специальной медицинской группы (студенты выполняют те контрольные задания, которые доступны им по состоянию здоровья).

1. Бег 100 м (юноши и девушки) – без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) – без учета времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лёжа (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
8. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).