**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МЕДНОГОРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**г .МЕДНОГОРСКА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**(ГАПОУ МИК)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2020**

Рабочая программа учебной дисциплины на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования:15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Год начала подготовки: 2020

Организатор - разработчик: ГАПОУ МИК

2. Разработчик: Хохлова А.Р. преподаватель общеобразовательных дисциплин ГАПОУ МИК

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| **ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 4 |
| **СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | 9 |
| **условия реализации программы учебной дисциплины** | 22 |
| **Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины** | 25 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

* 1. **Область применения программы**

Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с ФГОС СПО по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программе повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности 15.02.12 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт промышленного оборудования (по отраслям)

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Дисциплина физическая культура входит в обязательную часть циклов ППССЗ «Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл».

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

**В результате освоения учебной дисциплины обучающий должен**

**уметь:**

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

Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

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

Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**знать:**

Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Основы здорового образа жизни;

Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Средства профилактики перенапряжения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОК 01 | Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | **Умения: р**аспознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). |
| **Знания:** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. |
| ОК 02 | Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | **Умения:** определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска |
| **Знания:** номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 03 | Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | **Умения:** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования |
| **Знания:** содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| ОК 04 | Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | **Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. |
| **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 05 | Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | **Умения:** грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе |
| **Знания:** особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. |
| ОК 06 | Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. | Умения: описывать значимость своей профессии (специальности) |
| Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности) |
| ОК 07 | Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | **Умения:** соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности. |
| **Знания:** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения**.** |
| ОК 08 | Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. |
| **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. |
| ОК 09 | Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | **Умения: п**рименять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение |
| **Знания:** современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности. |
| ОК 10 | Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. | **Умения:** понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы |
| **Знания:** правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности |
| ОК 11 | Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | **Умения:** выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; **о**пределять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования; |
| **Знание:** основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося (практические занятия) 175часов;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ УЧЕБНОЙ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид учебной работы | Объем часов |
| 1 | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 175 |
| 2 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 175 |
|  | в том числе: |  |
| Лабораторные работы - не предусмотрено |  |
| практические занятия | 175 |
| контрольные работы – не предусмотрено |  |
| 3 | Самостоятельная работа обучающегося (всего) |  |
| в том числе: |  |
| 1. Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств. |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.** | |  |

***Тематический план содержания учебной дисциплины «ФИЗИЧЕКАЯ КУЛЬТУРА»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала,  самостоятельная работа студентов | Обьем часов | Уровень усвоения |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 курс |  |  |  |
| **Раздел 1: *Теоретическая подготовка 2 часа*** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. |  | **2,1** |
| **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 1.1** Введение. Характеристика разделов программы. Требования к зачету по ФК. Основы здорового образа жизни. ФК как общественное явление. | **2** |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка 8 часов** | **Содержание учебного материала** | **8** |  |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне »;совершенствование техники в беге на короткие ,средние и длинные дистанции; эстафетном беге; прыжки в длину с разбега ;толкание ядра. |  | **2,1** |
| **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 2.1** Т/б на занятиях л/а и к/п. ОФП. Совершенствование техники спринтерского бега. | **2** |  |
| **Тема 2.2** ОФП. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег: 4\*100м., 4\*400м. | **2** |  |
| **Тема 2.3** ОФП. Бег на результат 100м. | **2** |  |
|  | **Тема 2.4** ОФП. Совершенствование техники кроссового бега, бега по дистанции 3000 м. на результат | **2** |  |
| **Раздел 3. *Атлетическая гимнастика 16 часов*** | **Содержание учебного материала** | **16** |  |
| Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |  | **2,1** |
|  | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 3.1** Т/б на занятиях а/г. Влияние а/г на формирование телосложения. Ознакомление с тренажерами. Воспитание волевых качеств | **2** |  |
| **Тема 3.2** Изучение комплекса упр. на тренажерах для развития профессионально значимых групп мышц ног и рук. | **2** |  |
| **Тема** **3.3** Изучение комплекса упр. с гантелями. Основные принципы работы с отягощением. | **2** |  |
| **Тема 3.4** Выполнение упр. с отягощением, равным весу собственного тела. | **2** |  |
| **Тема 3.5** Выполнение статических упр. на основных гимнастических снарядах. | **2** |  |
|  | **Тема 3.6** Изучение комплекса упр. на тренажерах для развития мышц брюшного пресса и спины. | **2** |  |
|  | **Тема 3.7** ОФП. Работа со скакалкой | **2** |  |
|  | **Тема 3.8** Контрольно- итоговое занятие по разделу атлетическая гимнастика. | **2** |  |
| **Раздел 4 Лыжная подготовка 10** | **Содержание учебного материала**: подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»; совершенствование техники в передвижениях на лыжах. | **10** |  |
|  | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 4.1** Т/б на занятиях лыжным спортом. виды лыжного спорта. Изучение инвентаря для занятий лыжным спортом. | **2** |  |
| **Тема 4.2** СФП. Строевые упр. на лыжах. Совершенствование техники поворотов, спусков и подъемов. | **2** |  |
| **Тема 4.3**СФП. Совершенствование техники классических ходов, попеременных, одновременных. | **2** |  |
| **Тема 4.4** СФП. Совершенствование техники коньковых ходов. | **2** |  |
| **Тема 4.5** Контрольно-итоговое занятие по разделу лыжная подготовка. Преодоление дистанции изученными ходами на результат. | **2** |  |
| **Раздел 5: *Баскетбол 10 часов*** | **Содержание учебного материала** | **10** | **2,1** |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне”(ГТО); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий с спортивных играх (баскетбол) |
|  | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 5.1** Т/б на занятиях баскетболом. Изучение основных правил и принципов игры в баскетбол. | **2** |  |
| **Тема 5.2** ОФП. Совершенствование техники владения мячом. | **2** |  |
| **Тема 5.3** ОФП. Совершенствование техники бросков мяча в кольцо | **2** |  |
| **Тема 5.4** ОФП. Совершенствование тактики игры в защите и нападении | **2** |  |
| **Тема 5.5** Контрольно –итоговое занятие по разделу баскетбол. | **2** |  |
| **Раздел 6: *Волейбол 12 часов*** | **Содержание учебного материала** | **12** | **2,1** |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению упражнений с мячами |
|  | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 6.1**Т/Б на занятиях волейболом. Изучение основных правил и принципов игры в волейбол. | **2** |  |
| **Тема 6.2** ОФП .Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху ,техника передачи мяча снизу. | **2** |  |
| **Тема 6.3**Совершенствование техники подачи мяча, техники приема с подачи. | **2** |  |
| **Тема 6.4** ОФП. Совершенствование техники нападающего удара через сетку, техника блокирования. | **2** |  |
| **Тема 6.5** ОФП. Совершенствование тактике игры в защите и нападении. | **2** |  |
| **Тема 6.6** Дифференцированный зачет | **2** |  |
| **Раздел 7: *Футбол 10 часов*** | **Содержание учебного материала** :подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом (ГТО) ,совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футбол) | **10** | **2,1** |
|  | **Тематика учебных занятий** |  |  |
|  | **Тема 7.1** Т/б на занятиях футболом. Изучение основных правил и принципов игры в футбол. | **2** |  |
|  | **Тема 7.2** ОФП. Изучение техники ударов по мячу и остановок мяча. | **2** |  |
|  | **Тема 7.3** ОФП. Изучение техники ведения мяча, остановок мяча. | **2** |  |
|  | **Тема 7.4** ОФП. Совершенствование техники, ударов по мячу, остановок и ведения мяча. | **2** |  |
|  | **Тема 7.6** Контрольно- итоговое занятие по разделу футбол. | **2** |  |
| **Раздел 12: Легкая атлетика и кроссовая подготовка 10 часов** | **Содержание учебного материала** | **10** | **2,1** |
| Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре |  |  |
|  | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 8.1** ОФП. Т/Б на занятиях легкой атлетики | **2** |  |
| **Тема 8.2** ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | **2** |  |
| **Тема 8.3** ОФП Прыжки в длину с разбега. | **2** |  |
| **Тема 8.4**. Совершенствование техники метания гранаты. | **2** |  |
| **Тема 8.5**Контрольно –итоговое занятие по разделу легкая атлетика. | **2** |  |
| **Всего:** | **86** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала,  самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень усвоения |
| 1 | | 2 | 3 | 4 |
| 3 курс | |  |  |  |
| **Раздел 1. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**  **8 часов** | | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре | **8** | **2,2** |
| **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 1.1** Т/б на занятиях л/а и к/п. ОФП. Техника спинтерского бега. | **2** |  |
| **Тема 2.2** ОФП. Техника эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег: 4\*100м., 4\*400м. | **2** |  |
| **Тема 2.3** ОФП. Бег на результат 100м. | **2** |  |
| **Тема 2.4** Контрольно итоговое занятие по разделу легкая атлетика. | **2** |  |
| **Раздел 2. Атлетическая гимнастика 16 часов** | | **Содержание учебного материала** | **16** | **2,2** |
| Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |  |  |
|  | | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 3.1** Т/б на занятиях а/г. Влияние а/г на формирование телосложения. Ознакомление с тренажерами. Воспитание волевых качеств. | **2** |  |
| **Тема 3.2** Выполнения комплекса упр. на тренажерах для развития профессионально значимых групп мышц ног и рук. | **2** |  |
| **Тема 3.3** Выполнения комплекса упр. с гантелями. Основные принципы работы с отягощением. | **2** |  |
| **Тема 3.4**Упрожнения с отягощением, равным весу собственного тела. | **2** |  |
| **Тема 3.5** Статические упр. на основных гимнастических снарядах. | **2** |  |
| **Тема 3.6** Комплекс упр. на тренажерах для развития мышц брюшного пресса и спины. | **2** |  |
| **Тема 3.7** ОФП. Работа со скакалкой | **2** |  |
| **Тема 3.8** Контрольно –итоговое занятие по разделу атлетическая гимнастика. | **2** |  |
| ***Раздел 3* Лыжная подготовка 10 часов** | | **Содержание учебного материала** | **10** | **2,2** |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне” (ГТО); совершенствование техники в передвижениях на лыжах |
| **Тема 4.1** Т/б на занятиях лыжным спортом. виды лыжного спорта. Изучение инвентаря для занятий лыжным спортом. | **2** |  |
|  | | **Тема 4.2** СФП. Строевые упр. на лыжах. Техника поворотов, спусков и подъемов. | **2** |  |
| **Тема 4.3**СФП. Техника классических ходов, попеременных, одновременных. | **2** |  |
| **Тема 4.4** СФП. Техника коньковых ходов. | **2** |  |
| **Тема 4.5**Контрольно итоговое занятие. Преодоление дистанции изученными ходами на результат. | **2** |  |
| **Раздел 4: Баскетбол**  **10 часов** | | **Содержание учебного материала** | **10** | **2,2** |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне”(ГТО); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий с спортивных играх (баскетбол) |  |  |
|  | | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 5.1** Т/б на занятиях баскетболом. Изучение основных правил и принципов игры в баскетбол. | **2** |  |
| **Тема 5.2** ОФП. Техника владения мячом. | **2** |  |
| **Тема .5.3** ОФП. Техника бросков мяча в кольцо. | **2** |  |
| **Тема 5.4** ОФП. Тактика игры в защите и нападении | **2** |  |
| **Тема 5.5** Контрольно –итоговое занятие. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам на результат. | **2** |  |
| **Раздел 5: Волейбол**  **12 часов** | | **Содержание учебного материала** | **12** | **2,2** |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне” (ГТО); |
|  | | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 6.1** Т/б на занятиях волейболом. Основные правила и принципы игры в волейбол. | **2** |  |
| **Тема 6.2** Техника передачи мяча двумя руками сверху, техника передачи мяча снизу. | **2** |  |
| **Тема 6.3** Техника подачи мяча ,техника приема с подачи. | **2** |  |
| **Тема 6.4** Техника нападающего удара через сетку, техника блокирования. | **2** |  |
| **Тема 6.5** Игра в защите и нападении. | **2** |  |
| **Тема 6.6** Контрольно итоговое –занятие по разделу волейбол. | **2** |  |
| **Раздел 6: Футбол**  **8 часов** | | **Содержание учебного материала** | **8** | **2,2** |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом ГТО. |
| **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 7.1** Т/б на занятиях футболом. Изучение основных правил и принципов игры в футбол. | **2** |  |
| **Тема 7.2** ОФП. Техника ударов по мячу и остановок мяча. | **2** |  |
| **Тема 7.3** ОФП. Техника ведения мяча, остановок мяча. | **2** |  |
| **Тема 7.4** Дифференцированный зачет. Двухсторонняя игра в мини футбол. | **2** |  |
|  | | **Всего:** | **64** |  |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа студентов | | Объем часов | Уровень усвоения |
| 1 | 2 | | 3 | 4 |
| 4 курс |  | |  |  |
| **Раздел 1: Теоретическая подготовка**  **2 часа** | **Содержание учебного материала** | | **2** | **2,1** |
| Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. | |
| **Тематика учебных занятий** | |  |  |
| **Тема 1.1** Введение. Характеристика разделов программы. Требования к зачету по ФК. Основы здорового образа жизни. ФК как общественное явление. | | **2** |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**  **8 часов** | **Содержание учебного материала** | | **8** | **2,1** |
| Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре | |
|  | **Тематика учебных занятий** | |  |  |
| **Тема 2.1** Т/б на занятиях л/а и к/п. ОФП. Совершенствование техники спинтерского бега. | | **2** |  |
| **Тема 2.2** ОФП. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег: 4\*100м., 4\*400м. | | **2** |  |
| **Тема 2.3** ОФП. Бег на результат 100м. | | **2** |  |
| **Тема 2.4** ОФП. Совершенствование техники кроссового бега, бега по дистанции 3000 м. на результат | | **2** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 3: Атлетическая гимнастика 14 часов** | **Содержание учебного материала** | **14** | **2,1** |
| Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |
|  | **Тематика учебных занятий** |  |  |
|  | **Тема 3.1** Т/б на занятиях а/г. Влияние а/г на формирование телосложения. Ознакомление с тренажерами. Воспитание волевых качеств. | **2** |  |
|  | **Тема 3.2** Изучение комплекса упр. на тренажерах для развития профессионально значимых групп мышц ног и рук. | **2** |  |
|  | **Тема 3.3** Изучение комплекса упр. с гантелями. Основные принципы работы с отягощением. | **2** |  |
|  | **Тема 3.4** Выполнение упр. с отягощением, равным весу собственного тела. | **2** |  |
|  | **Тема 3.5** Выполнение статических упр. на основных гимнастических снарядах. | **2** |  |
|  | **Тема 3.6** Изучение комплекса упр. на тренажерах для развития мышц брюшного пресса и спины. | **2** |  |
|  | **Тема 3.7** ОФП. Работа со скакалкой | **2** |  |
|  | **Тема 3.8** Контрольно-итоговое занятие по разделу атлетическая гимнастика. Выполнение упр. с внешним противодействием партнера. |  |  |
| **Раздел 4 Лыжная подготовка 9 часов** | **Содержание учебного материала** | **9** |  |
| Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно – спортивным комплексом «ГТО»; совершенствование техники в передвижениях на лыжах. |  |  |
|  | **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 4.1**Т/б на занятиях лыжным спортом. виды лыжного спорта. Изучение инвентаря для занятий лыжным спортом. | **2** |  |
| **Тема 4.2**СФП. Строевые упр. на лыжах. Совершенствование техники поворотов, спусков и подъемов. | **2** |  |
| **Тема 4.3**СФП. Совершенствование техники классических ходов, попеременных, одновременных. | **2** |  |
| **Тема 4.4** Техника попеременных двухшажных ходов. | **2** |  |
| **Тема 4.5**Контрольно-итоговое занятие по разделу лыжная подготовка. Преодоление  дистанции изученными ходами на результат. | **1** |
|  | **Всего :** | **175** |  |

*Внутри каждого раздела указываются соответствующие темы. По каждой теме описывается содержание учебного материала ( в дидактических единицах), наименование необходимых лабораторных работ и практических занятий ( отдельно по каждому виду ), контрольных работ, а также примерная тематика самостоятельной работы. Если предусмотрены курсовые работы (проекты) по дисциплине, описывается примерная тематика. Объем часов определяется по каждой позиции столбца 3 (отмечено звездочкой\*). Уровень освоения проставляется напротив дидактических единиц в столбце 4 ( отмечено двумя звездочками \*\*).*

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 или ранее изученных объектов, свойств);

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличия универсального спортивного зала, зала аэробики или тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;

Оборудование для силовых упражнений гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений, тренажеры);

Оборудование для занятий ритмической гимнастикой: скакалки, скакалки, гимнастические коврики, фитболы.

Для занятий лыжным спортом: лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и.т.п.).

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литература.**

**Основные источники:**

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов [Текст] / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2014. -366 с.
2. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] /Г.С. Туманян М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 336 с.

**Дополнительные источники:**

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. -Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2015. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Методические рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2014. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. -66 с.
4. Бурбо,Л. Тренируем мышцы живота и спины за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с.
5. Бурбо,Л. Тренируем мышцы ног и ягодиц за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с.
6. Бурбо,Л. Фитбол за 10 минут в день [Текст] / Люси Бурбо. – Ростов н/дону: «Феникс», 2015. – 160 с. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] /
7. Л. В. Волков – Киев: Издательство Олимпийская литература. – 2014. - 290с.
8. Горцев, Геннадий. Аэробика Фитнесс. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев. – М.: Вече, 2014. – 320 с.
9. Жмулин А. В., Масягина Н. В. Профессионально-прикладная ориентация содержания примерной программы дисциплины «Физическая культура» в контексте новых Федеральных государственных образовательных стандартов [Текст] – М.: Издательство «Прометей» МПГУ. – 2014. Стр. 11-13.
10. Кречмер, Э. Строение тела и характер [Текст] / Э. Кречмер. – М.: Педагогика, 2015. – 158 с.
11. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия [Текст] / Кеннет Купер: Пер. с англ. – М.: Физкультура с спорт, 2015. – 192 с.: ил.
12. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст] / Б. Х. Ланда – Москва: Издательство Советский спорт. - 2015. – 192с.
13. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И. В. Муравов – Киев: Издательство Здоровье. -2015. – 272с.
14. Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста на начальном этапе обучения: Методические указания. - Ульяновск: УлГТУ, 2016. - 30 с.
15. Программное и организационно - методическое обеспечение физического воспитания обучающихся в образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования. Методические рекомендации к формированию Комплексной программы учебного заведения по предмету «Физическая культура» [Текст] / Под ред. И.П. Залетаева, А. П. Зотова, М. В. Анисимовой, О. М. Плахова – Москва: Издательство Физкультура и Спорт. - 2015. – 160с.
16. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова – Москва: Издательство Терра-Спорт. - 2015. - 72 с.
17. Ратов И. П. Двигательные возможности человека и нетрадиционные методы их развития и восстановления [Текст] / И. П. Ратов – Минск: Издательство
18. Минтиппроэкт. - 2014. – 116 с.
19. Рубцова И.В., Кубышкина Е.В., Алаторцева Е.В., Готовцева Я.В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие. - Воронеж: ИПЦ ВГУ, 2015. - 23 с.
20. Селуянов, В.Н. ИЗОТОН (Основы оздоровительной физической культуры) [Текст]: Учебное пособие / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, Е.Б. Мякиченко. – М., Фин. Академия, ОФК. – 2014. – 138 с.
21. Черемисинов В. Н. Валеология [Текст] / В. Н. Черемисинов – Москва: Издательство Физическая культура. - 2015. – 144с.
22. Черенкова С. Л., Физическая культура: самостоятельные занятия [Текст] / С.Л. Черенкова - Брянск: БГТУ. - 2014. – 205 с. Шевякова С.А., Захарова В.Р., Мосиенко М.Г.
23. Физическая культура в режиме дня студента: Методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2014. - 15 с.

**Интернет ресурсы:**

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

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

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, промежуточной аттестации в виде дифференцированного зачета.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения** | **Формы и методы оценки** |
| Умения: | |
| • Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  • Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности  • Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. |
| Знания: | |
| • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  • Основы здорового образа жизни;  • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)  • Средства профилактики перенапряжения | Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |

**Контроль и оценка сформированности ОК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | **Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.  Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |
| **Знания:** актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте.  алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности. |
| Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности | **Умения:** определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска |  |
| **Знания:** номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие. | **Умения:** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования |  |
| **Знания:** содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования |
| Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. | **Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности. | Интерпретация результатов наблюдения за обучающимися (участие в спортивных играх, дискуссиях, работа в группах) |
| **Знания:** психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке с учетом особенностей социального и культурного контекста. | **Умения:** грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе |  |
| **Знания:** особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. |
| Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе общечеловеческих ценностей. | **Умения:** описывать значимость своей профессии (специальности) |
| **Знания:** сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по профессии (специальности) |
| Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. | **Умения:** соблюдать нормы экологической безопасности; определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности. |  |
| **Знания:** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения**.** |
| Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. | **Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности. |
| **Знания:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения. |
| Использовать информационные технологии в профессиональной деятельности | **Умения: п**рименять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение |
| **Знания:** современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности. |
| Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках. | **Умения:** понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы |  |
| **Знания:** правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности |
| Планировать предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере. | **Умения:** выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; оформлять бизнес-план; рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; **о**пределять инвестиционную привлекательность коммерческих идей в рамках профессиональной деятельности; презентовать бизнес-идею; определять источники финансирования; |  |
| **Знание:** основы предпринимательской деятельности; основы финансовой грамотности; правила разработки бизнес-планов; порядок выстраивания презентации; кредитные банковские продукты |

**Контроль и оценка сформированности ПК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты (освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | **Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;  составить план действия; определить необходимые ресурсы;  владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника). | Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, выполнение нормативов.  Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование |