**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МЕДНОГОРСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**г .Медногорска Оренбургской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**2020**

Рабочая программа учебной дисциплины на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования : 22.02.02 « Металлургия цветных металлов» .

Год начала подготовки: 2020

Организатор - разработчик : ГАПОУ МИК

2. Разработчик: Хохлова А.Р. преподаватель физической культуры ГАПОУ МИК

**СОДЕРЖАНИЕ**

Паспорт программы учебной дисциплины ……………………………………….4

Структура и содержание учебной дисциплины ……………………………...……5

Условия реализации учебной дисциплины ……….......…………………………...12

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины ………………..15

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

* 1. **Область применения программы**
  2. Программа учебной дисциплины является частью ППССЗ в соответствии с

ФГОС СПО по специальности 22.02.02 Металлургия цветных металлов.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании (в программе повышения квалификации и переподготовки) и профессиональной подготовке по специальности 22.02.02 Металлургия цветных металлов.

**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.

**знать:**

О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни.

Содержание дисциплины ориентировано на подготовку обучающихся к освоению профессиональных компетенций :

ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации и работы структурного подразделения.

ПК 3.3 Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

ПК 3.4. Участвовать в анализе процесса и результатов работы подразделения, оценке экономической эффективности производственной деятельности и подготовку к овладению общими компетенциями :

ОК 2. Организовать 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, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 7.Ставить цели мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

**1.4. Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальная учебная нагрузка обучающегося 336 часов,

в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося (практические занятия) 168 часов (2 часа в неделю);

самостоятельной работы обучающегося 168 часов

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид учебной работы | Объем часов |
| 1 | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| 2 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) |  |
|  | в том числе: |  |
| Лабораторные работы - не предусмотрено |  |
| практические занятия | 168 |
| контрольные работы – не предусмотрено |  |
| 3 | Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| 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 |  |

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид учебной работы | Объем часов |
| 1 | Максимальная учебная нагрузка (всего) | 336 |
| 2 | Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) |  |
|  | в том числе: |  |
| Лабораторные работы - не предусмотрено |  |
| практические занятия | 168 |
| контрольные работы – не предусмотрено |  |
| 3 | Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 168 |
| 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 |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала,  самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень усвоения |
| 2курс |  |  |  |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **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. Основы здорового образа жизни. ФК как общественное явление. | **2** |  |
| **Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка 8 часов** | **Содержание учебного материала**  Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Техника прыжков в длину с места и с разбега. Техника метания гранаты, толкания ядра. | **8** | **2,1** |
| **Тематика учебных занятий** |  |  |
| **Тема 2.1** Т/Б на занятиях л/а и к/п. ОФП. Совершенствование техники спринт. бега. | **2** |  |
| **Тема 2.2** ОФП. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег : 4\*100 м., 4 \* 400 м. | **2** |  |
| **Тема 2.3** ОФП. Бег на результат 100 м. | **2** |  |
| **Тема 2.4** ОФП Совершенствование техники кроссового бега, бага по дистанции 3000м. на результат. | **2** |  |
| **Самостоятельная работа:** Компоненты здорового образа жизни. Сообщение. | **4** |
| **Раздел 3**  **3.Атлетическая гимнастика 16** | **Содержание учебного материала** | **16** | **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-итоговая работа по разделу атлетическая гимнастика | **2** |  |
| **Самостоятельная работа:** Техника безопасности при занятиях ФК и спортом. (подготовка сообщения) | **4** |
| **Раздел 4: *Лыжная подготовка 10 часов*** | **Содержание учебного материала:** | **10** | **2,1** |
| Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки; температурный режим; правило и судейство на соревнованиях по лыжам; техника лыжных ходов ;передвижение по пересеченной местности классическими и коньковыми ходами; прохождение дистанции с разной скоростью. |
| **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** |  |
| **Самостоятельная работа:** Развитие лыжного спорта. Сообщение.  Самостоятельные занятия лыжным спортом..  Правила проведения соревнований по лыжам. Реферат  Меры профилактики и первая помощь при обморожении и травмах. Сообщения. | **20** |  |
| **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** | **2,1** |
| **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 –итоговая занятие по разделу баскетбол | **2** |  |
| **Самостоятельная работа:** История развития баскетбола как вид спорта. Сообщения | **4** |  |
| **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** |  |
| **Самостоятельная работа:** Основные технические приемы волейбола .Сообщение.  Правила и судейства игры «Волейбол». | **20** |
| **Тема 6.6** Контрольно-итоговое занятие по разделу волейбол | **2** |  |
| **Раздел 7: *Футбол 10 часов*** | **Содержание учебного материала** | **10** | **2,1** |
| Средства ФК в регулировании работоспособности. Сообщения |
|  | **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** |  |
| **Самостоятельная работа**: Правила и судейство в футболе.(подготовка сообщения) Участие в соревнованиях по футболу(ведение портфолио спортивных достижений) | **10** |
| **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 кроссового бега, бег по дистанции 3000 м | **2** |  |
| **Самостоятельная работа:** Техника прыжка в длину с разбега. Сообщение.  Оздоровительный бег и ходьба (ведение дневника самоконтроля)  Техника безопасности при занятиях ФК и спортом (подготовка сообщений) | **16** |
| **Тема 8.5 Дифференцированный зачет** | **2** |
| **Всего:** | **156** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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** | **8** | **2,2** |
| 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 1.1** Т/б на занятиях л/а и к/п. ОФП. Техника спин терского 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** |  |
| **Самостоятельная работа** :Выполнение комплексов упражнений, выполняющих работоспособность в избранной профессиональной деятельности. Техника безопасности при занятиях ФК и спортом. Сообщения. | **18** |
| **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** |  |
| **Самостоятельная работа:**  1. Компоненты здорового образа жизни(подготовка сообщения) | **8** |  |
| **Раздел 3Лыжная 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 |
|  | **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. 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** |  |
| **Самостоятельная работа**  Развитие лыжного спорта.  Правила проведения соревнований по лыжам. Реферат | **20** |  |
| **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** | **2** |  |
| **Тема 5.1** Т/б на занятиях баскетболом. Изучение основных правил и принципов игры в баскетбол. |
| **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** |  |
| **Самостоятельная работа**  История развития баскетбола как вида спорта. Сообщения  Основные технические приемы баскетбола. Сообщения.  Правила и судейство игры « Баскетбол». Сообщения. | **18** |  |
| **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** Перемещение волейболиста, прием-передача мяча | **2** |  |
| **Тема 6.6** Подача мяча | **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:** | **128** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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** |  |  |
| 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** | **2,2** |
| **Раздел 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**  **8 часов** | **Содержание учебного материала** | **8** | **2,2** |
| 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** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельная работа:**  Компоненты здорового образа жизни(подготовка сообщения)  Техника безопасности при занятиях ФК. И спортом.(сообщение)  Оздоровительные бег и ходьба (ведение дневника самоконтроля)  Участие в соревнованиях по легкой атлетике и кроссу (ведение портфолио спортивных достижений). | **12** |  |
| **Раздел 3: Атлетическая гимнастика**  **16 часов** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |  | **2,1** |
|  | **Тематика учебных занятий** | **16** |  |
| **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** Комплекс упр.на тренажерах. | **2** |  |
| **Тема 3.8** Дифференцированный зачет. | **2** |
| **Самостоятельная работа**: Техника безопасности при занятиях ФК. И спортом. (подготовка сообщений).  Совершенствование изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий (ведение дневника самоконтроля). | **14** |
| **Всего:** | **336** |  |

*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.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Результаты обучения  (освоенные умения, усвоенные  знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
| В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен |  |
| знать:  О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основы здорового образа жизни. | Формы контроля обучения:  – практические задания по работе с информацией  – домашние задания проблемного характера  - ведение календаря самонаблюдения.  Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха. |
| уметь:  Исполнять физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Методы оценки результатов:  - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка;  - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка;  - тестирование в контрольных точках. Лёгкая атлетика.  1.Оценка техники выполнения двигательных  действий (проводится в ходе занятий):  бега на короткие, средние, длинные дистанции;  прыжков в длину;  Оценка самостоятельного проведения студентом  фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.  Спортивные игры.  Оценка техники базовых элементов техники  спортивных игр (броски в кольцо, удары по  воротам, подачи, передачи, жонглированиие)  Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм  Оценка выполнения студентом функций судьи.  Оценка самостоятельного проведения студентом  фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.  Ритмическая гимнастика (девушки)  Оценка техники выполнения комбинаций и связок.  Оценка самостоятельного проведения фрагмента  занятия или занятия  Атлетическая гимнастика (юноши)  Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.  Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия  Лыжная подготовка.  Оценка техники передвижения на лыжах  различными ходами, техники выполнения  поворотов, торможения, спусков и подъемов.  Конькобежная подготовка.  Оценка техники бега по повороту, стартового  разгона, торможения. Оценка техники пробегания дистанции 300-500 метров без учёта времени.  Кроссовая подготовка.  Оценка техники бега по дистанции до 5 км., без учёта времени. |

**Контроль и оценка сформированности ОК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты (освоенные профессиональные компетенции) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки |
| ОК 2 | Организовать 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, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. |  |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | Наблюдение за деятельностью студента в процессе освоения образовательной программы |
| ОК 7 | Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. | Экспертное наблюдение и оценка на практических занятиях |
| ОК 8 | Самостоятельно определять задачи профессионального и личного развития ,заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. |  |
| ОК 9 | Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности. |  |