

Автономная некоммерческая профессиональная образовательная организация
«Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность

43.02.15 Поварское и кондитерское дело

2021 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № 14 от « 17 » июня 2021 г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« 17 » июня 2021 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № 2 от « 31 » августа 2021 г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« 31 » августа 2021 г.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № от « » _____ 20 ____ г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« » _____ 20 ____ г.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № от « » _____ 20 ____ г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« » _____ 20 ____ г.

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой комиссии математических и общих естественно-научных дисциплин и физической культуры
Протокол № от « » _____ 20 ____ г.
Председатель цикловой комиссии
Зайцева Л.А.

Зам.директора
по учебно-воспитательной работе
Алдашкина И.В.
« » _____ 20 ____ г.

Преподаватель: Пузиков Владимир Владимирович _____

Рецензенты:

Рыбакова И.Н. - преподаватель физической культуры АНПОО «Тамбовский колледж социокультурных технологий»

Шаповалова Л.В. – преподаватель БЖД АНПОО «Кооперативный техникум Тамбовского облпотребсоюза»

Рабочая программа учебной дисциплины Обществознание разработана на основе рекомендаций Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 по Примерной структуре и содержанию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учётом требований ФГОС и профиля профессионального образования

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура
преподавателя АНПОО «Кооперативный техникум
Тамбовского облпотребсоюза»
Пузикова Владимира Владимировича

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе рекомендаций Минобрнауки России от 17.03.2015 №06-259 по Примерной структуре и содержанию общеобразовательного цикла основной профессиональной образовательной программы среднего профессионального образования на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ) с учётом требований ФГОС и профиля профессионального образования.

Рабочая программа данной учебной дисциплины составлена для студентов специальности 43.02.15 «Поварское и кондитерское дело» и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

В программе содержится учебный материал, позволяющий научить студентов использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья и самоопределения в физической культуре, решать производственные ситуации с учетом условий рыночной экономики.

Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, развитие ответственности, самостоятельности и творческой активности студентов. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Федерального государственного стандарта.

В рабочей программе достаточно полно представлены все темы курса, продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

В целом рабочая программа, разработанная преподавателем Пузиковым В.В. соответствует курсу изучаемой дисциплины и может быть использована в практической работе.

Рецензент:

Преподаватель физической культуры
АНПОО «Тамбовский колледж
социокультурных технологий»



И.Н. Рыбакова
Рыбакова И.Н.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине Физическая культура
преподавателя АНПОО «Кооперативный техникум
Тамбовского облпотребсоюза»
Пузикова Владимира Владимировича

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура составлена в соответствии с ФГОС СПО нового поколения для студентов 2, 3, 4 курсов специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело и охватывает изучение вопросов по физической культуре для подготовки специалистов среднего профессионального образования, отражающих формирование здорового образа жизни, основы физического и спортивного самосовершенствования.

Программа решает задачи студентов на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности, а главное воспитание личности и творческой деятельности. При этом учитываются как местные, так и региональные особенности требований к минимуму Госстандарта.

В рабочей программе достаточно глубоко представлены темы для знаний гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программным материалом средней общеобразовательной и высшей школы. Рекомендуемыми видами физических упражнений для включения в программу по физической культуре являются виды легкой атлетики, бег на лыжах, спортивные игры, упражнения профессионально-прикладной физической подготовки.

Особое внимание уделяется развитию у студентов трудолюбия, ответственности, самостоятельности и творческой активности.

Продумана система практических заданий, формы и методы самостоятельной работы, указана учебная литература.

В целом, рабочая программа, разработанная преподавателем Пузиковым В.В., соответствует курсу изучаемой дисциплины, возможны различные варианты оценивания студентов, с учетом индивидуальных особенностей, с соблюдением правил безопасности занятий и может быть использована в практической работе.

Рецензент:

Преподаватель БЖД

АНПОО «Кооперативный техникум

Тамбовского облпотребсоюза»

 Шаповалова Л.В.

СОДЕРЖАНИЕ

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ 04. Физическая культура

1.1. Область применения примерной программы

Примерная программа учебной дисциплины является частью примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.15 Поварское и кондитерское дело.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

КОД	УМЕНИЯ	ЗНАНИЯ
ОК8	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)	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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы	164
Всего	164
теоретическое обучение	4
практические занятия	160

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины **Физическая культура** 2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Научно—методические основы формирования физической культуры личности		12	
Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни	<p><i>Лекционное занятие</i></p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры и спорта. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.</p> <p>Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.</p>	4	ОК8
Тема 1.2. Здоровый образ жизни	<p><i>Практическое занятие №1</i></p> <p>Выполнение комплексов дыхательных упражнений Выполнение комплексов утренней гимнастики</p>	2	ОК8
	<p><i>Практическое занятие №2</i></p> <p>Выполнение комплексов упражнений для глаз Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки</p>	2	ОК8

	<i>Практическое занятие №3</i> Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела Выполнение упражнений для наращивания массы тела	2	OK8
	<i>Практическое занятие №4</i> Выполнение упражнений для профилактики плоскостопия Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки в грудном и поясничном отделах, для укрепления мышц корсета	2	OK8
Раздел 2 Лёгкая атлетика		10	
Тема 2.1 Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого старта	<i>Практическое занятие №5</i> Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Совершенствование техники выполнения специально-беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого старта.	2	OK8
Тема 2.2 Техника бега на длинные дистанции	<i>Практическое занятие №6</i> Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Равномерный бег на дистанции 2000 м – девушки, 3000м – юноши.	2	OK8
Тема 2.3. Техника прыжка в длину с разбега	<i>Практическое занятие №7</i> Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», техники разбега, отталкивания, полёта, приземления Контрольный норматив: прыжок в длину с места	2	OK8
Тема 2.4 Техника метания гранаты	<i>Практическое занятие №8</i> Совершенствование техники метания гранаты с места и разбега. Отработка слитности движений и согласованности бега, бросковых шагов, финального усилия.	2	OK8
Тема 2.5 Техника эстафетного бега	<i>Практическое занятие №9</i> Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эстафетной палочки. Контрольный норматив бег на 100 м, метание гранаты на дальность.	2	OK8
Раздел 3 Волейбол		6	

Тема 3.1 Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	<i>Практическое занятие №10</i> Техника безопасности на занятиях волейболом. Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	2	ОК8
Тема 3.2 Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	<i>Практическое занятие №11</i> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Правила игры в волейбол.	2	ОК8
Тема 3.3 Техника верхних и нижних подач мяча	<i>Практическое занятие №12</i> Совершенствование техники нижней прямой и нижней боковой подачи мяча. Совершенствование техники верхней прямой и верхней боковой подачи мяча. Учебная игра.	2	ОК8
Зачёт		2	
Раздел 4. Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие №13</i> Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. Совершенствование строевых приёмов с лыжами и на лыжах, поворотов. Совершенствование техники попеременного, двухшажного, одношажного и бесшажного хода	2	ОК8
Тема 4.2 Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие №14</i> Совершенствование техники полуконькового и конькового хода. Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные и обратно. Прохождение дистанции 5,7 км	2	ОК8

Тема 4.3 Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие №15 Совершенствование техники спусков со склона в основной и низкой стойке, преодоление бугров и впадин Совершенствование техники торможения плугом, полу-плугом, подъёмов «ёлочкой», «лесенкой», «ступающим шагом». Прохождение дистанции 10 км.	2	OK8
Тема 4.4. Техника горнолыжной подготовки	Практическое занятие №16 Прыжки на лыжах с малого трамплина. Прохождение дистанции 5 км.	2	OK8
Тема 4.5 Прохождение дистанции	Практическое занятие №17 Применение одновременных и попеременных ходов при прохождении дистанции, переход от попеременных ходов к одновременным и обратно. Контрольное прохождение дистанции: 3 км – девушки, 5 км – юноши	2	OK8
Раздел 5. Баскетбол		8	
Тема 5.1. Техника ведения, передачи, броска мяча с места	Практическое занятие №18 Техника безопасности на занятиях баскетболом. Совершенствование техники передач мяча, ведения броска одной рукой с места.	2	OK8
Тема 5.2 Техника ведения передачи, броска мяча в движении	Практическое занятие №19 Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и движении, броска мяча одной рукой с места и движении. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	OK8
Тема 5.3 Комбинационные действия	Практическое занятие №20 Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения. Учебная игра – личная защита.	2	OK8
Тема 5.4 Штрафные броски. Учебная игра	Практическое занятие №21 Совершенствование штрафных бросков. Контрольный норматив: «Броски в корзину со штрафной линии». Учебная игра – зонная защита.	2	OK8

Раздел 6 Гимнастика		8	
Тема 6.1 Техника акробатических упражнений	<i>Практическое занятие №22</i> Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование гимнастических комбинаций по акробатике	2	ОК8
Тема 6.2 Комбинация на перекладине	<i>Практическое занятие №23</i> Совершенствование комбинаций на перекладине по частям и в целом	2	ОК8
Тема 6.3 Лазание по канату. Опорный прыжок.	<i>Практическое занятие №24</i> Совершенствование техники лазания по канату в три приёма без учёта времени, на время. Совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь в длину.	2	ОК8
Тема 6.4 Комбинация на перекладине, по акробатике, опорный прыжок	<i>Практическое занятие №25</i> Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах: перекладине, акробатике, прыжка через козла Выполнение контрольного норматива на гимнастических снарядах	2	ОК8
Раздел 7 Атлетическая гимнастика, работа на тренажёрах		6	
Тема 7.1 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие №26</i> Выполнение упражнений для мышц рук, плечевого пояса, туловища	2	ОК8
Тема 7.2 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие №27</i> Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса, общего воздействия, с гантелями.	2	ОК8
Тема 7.3 Техника силовых упражнений	<i>Практическое занятие №28</i> Выполнение упражнений для мышц спины, тазового пояса и ног, общего воздействия с эспандерами.	2	ОК8
Зачёт		2	

3 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		8	
Тема 1.1 Общая физическая подготовка	<i>Практическое занятие №1</i> Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений.	2	ОК8
	<i>Практическое занятие №2</i> Выполнение комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	2	ОК8
	<i>Практическое занятие №3</i> Подвижные игры различной интенсивности	2	ОК8
	<i>Практическое занятие №4</i> Подвижные игры различной интенсивности	2	ОК8
Раздел 2. Волейбол		10	
Тема 2.1 Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	<i>Практическое занятие №6</i> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	2	ОК8

Тема 2.2 Техника верхних и нижних подач мяча	<i>Практическое занятие №7</i> Совершенствование техники выполнения нижней прямой и нижней боковой подачи мяча. Совершенствование техники выполнения верхней прямой и верхней боковой подачи мяча. Выполнение подач мяча на точность.	2	ОК8
Тема 2.3 Техника приёма мяча и подачи мяча	<i>Практическое занятие №8</i> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Совершенствование техники подач мяча. Совершенствование техники приёма мяча с подачи с последующей передачей игроку в зоны №2,3,4 . Учебная игра.	2	ОК8
Тема 2.4 Техника нападающего удара, блокирования	<i>Практическое занятие №9</i> Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Учебная игра.	2	ОК8
Тема 2.5. Учебная игра в волейбол	<i>Практическое занятие №10</i> Совершенствование изученных элементов волейбола и применение их в игровой обстановке. Учебная игра с заданием: игра в три касания. .	2	ОК8
Зачёт		2	ОК8
Раздел 3 Баскетбол		8	
Тема 3.1 Техника ведения, передачи, броска мяча с места	<i>Практическое занятие №11</i> Совершенствование техники ведения, передачи мяча, броска одной рукой с места Учебная игра – личная защита.	2	ОК8

Тема 3.2 Техника броска мяча, после ведения и передачи	<i>Практическое занятие №12</i> Совершенствование техники броска мяча в корзину после ведения. Совершенствование техники броска мяча в корзину после передачи. Учебная игра – личная защита	2	ОК8
Тема 3.3 Техника передачи мяча в парах, тройках	<i>Практическое занятие №13</i> Совершенствование техники передач мяча в парах, тройках с броском в корзину. Учебная игра – зонная защита.	2	ОК8
Тема 3.4 Комбинационные действия	<i>Практическое занятие №14</i> Совершенствование комбинационных действий в защите и нападении. Учебная игра – личная защита.	2	ОК8
Раздел 4 Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие №15</i> Совершенствование техники попеременного двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции 5 км.	2	ОК8
Тема 4.2 Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие №16</i> Совершенствование техники одновременного одношажного, двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции 7 км.	2	ОК8
Тема 4.3 Техника передвижения на лыжах	<i>Практическое занятие №17</i> Совершенствование техники конькового и полуконькового хода. Переход от попеременных ходов к одновременным и обратно. Прохождение дистанции 8 км.	2	ОК8

Тема 4.4 Техника горнолыжной подготовки.	Практическое занятие №18 Совершенствование техники спусков со склона, преодоление бугров и впадин. Совершенствование техники торможения «плугом», «полу-плугом», техники подъёмов «ёлочкой», «лесенкой», «ступающим шагом». Прохождении дистанции 10 км	2	ОК8
Тема 4.5 Прохождение дистанции	Практическое занятие №19 Применение одновременных и попеременных ходов при прохождении дистанции, переход от попеременных лыжных ходов к одновременным и обратно. Контрольное прохождение дистанции: 3 км- девушки, 5 км- юноши	2	ОК8
Раздел 5. Гимнастика		10	
Тема 5.1 Техника акробатических упражнений	Практическое занятие №20 Совершенствование гимнастических комбинаций по акробатике. Контрольный норматив. Комбинация по акробатике. .	2	ОК8
Тема 5.2 Комбинация на перекладине	Практическое занятие №21 Совершенствование гимнастических комбинаций на перекладине. .	2	ОК8
Тема 5.3 Лазание по канату	Практическое занятие №22 Совершенствование техники лазания по канату в три приёма.	2	ОК8
Тема 5.4 Техника опорного прыжка	Практическое занятие №23 Совершенствование техники прыжка через козла ноги врозь.	2	ОК8
Тема 5.5 Комбинация на перекладине, по акробатике, опорный прыжок	Практическое занятие №24 Совершенствование комбинаций на гимнастических снарядах: перекладине, акробатике, прыжка через козла Выполнение контрольного норматива на гимнастических снарядах	2	ОК8
Зачёт		2	

4 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа студентов, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
Раздел 1. Волейбол		10	
Тема 1.1 Техника приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	<i>Практическое занятие №6</i> Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Учебная игра	2	ОК8
Тема 1.2 Техника верхних подач мяча, приёма и подачи	<i>Практическое занятие №7</i> Совершенствование техники верхних прямых и верхних боковых подач. Совершенствование техники приёма мяча с подач. Учебная игра.	2	ОК8
Тема 1.3 Техника нападающего удара, блокирования	<i>Практическое занятие №8</i> Совершенствование техники нападающего удара, блокирования. Учебная игра.	2	ОК8
Тема 1.4 Учебная игра в волейбол	<i>Практическое занятие №9</i> Совершенствование изученных элементов волейбола и применение их в игровой обстановке. Учебная игра : игра в три касания.	2	ОК8
Тема 1.5 Учебная игра в волейбол	<i>Практическое занятие №10</i> Совершенствование изученных элементов волейбола и применение их в игровой обстановке. Учебная игра : игра в три касания.	2	ОК8
Раздел 2. Баскетбол		10	
Тема 2.1. Техника ведения, передачи, броска мяча с места	<i>Практическое занятие №10</i> Совершенствование техники ведения, передачи мяча, броска одной рукой с места. Учебная игра – личная защита.	2	ОК8
Тема 2.2 Техника броска мяча после ведения и передачи	<i>Практическое занятие №11</i> Совершенствование техники броска мяча в корзину после ведения и передачи. Учебная игра – зонная защита.	2	ОК8
Тема 2.3 Комбинационные действия	<i>Практическое занятие №12</i> Совершенствование комбинационных действий защиты.. Учебная игра – личная защита.	2	ОК8

Тема 2.4 Учебная игра в баскетбол	Практическое занятие №13 Совершенствование комбинационных действий в нападении. Учебная игра – зонная защита.	2	OK8
Тема 2.5 Учебная игра в баскетбол	Практическое занятие №13 Совершенствование комбинационных действий в нападении. Учебная игра – зонная защита.	2	OK8
Зачёт		2	
Раздел 4 „Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1. Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие №14 Совершенствование техники попеременного двухшажного и бесшажного хода. Прохождение дистанции 3, 5 км.	2	OK8
Тема 4.2 Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие №15 Совершенствование техники одновременного одношажного и двухшажного хода. Прохождение дистанции 5, 7 км.	2	OK8
Тема 4.3 Техника передвижения на лыжах	Практическое занятие №16 Совершенствование техники перехода от попеременных ходов к одновременным и обратно. Совершенствование техники конькового хода.	2	OK8
Тема 4.4 Прохождение дистанции	Практическое занятие №17 Контрольное прохождение дистанции: 3 км- девушки, 5 км- юноши	2	OK8
Раздел 5. Аэробика		10	
Тема 5.1 Разучивание техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	Практическое занятие №17 Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками	2	OK8
Тема 5.2 Разучивание техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	Практическое занятие №17 Техника выполнения движений в степ -аэробике: общая характеристика степ -аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степаэробики.	2	OK8
Тема 5.3 Разучивание техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций	Практическое занятие №17 Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений.	2	OK8

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, отвечают действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь для прыжков и др.)
- тренажёры для занятия атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания;
- гантели, гири, секундомеры, весы напольные, ростомер;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетка волейбольная, волейбольные мячи;

Оборудование для открытого стадиона:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков;
- турник уличный;
- колodки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки, палочки эстафетные
- гранаты учебные.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Электронные издания

1. Кузнецов В.С. Физическая культура : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.— М.: КНОРУС, 2017. — 256 с.
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364624>
2. Лях В. И. Л98 Физическая культура. 10— 11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2018. — 237 с
URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459248>
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ - Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын. 2-е изд., перераб. И доп.-М., 2020.

4. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>
5. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>
6. Школа волейбола. – Режим доступа: <http://www.volleyball.ru>
7. Спортивные школы. – Режим доступа: <http://www.rules.sport-clubs.ru>
8. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Учебник и практикум для СПО. М.:Юрайт 2016. ebs@urait.ru www.biblio-online.ru
9. Скотников, В. Ф., Соловьев В. Б. Скоростно-силовая подготовка в различных видах спорта: силовой компонент (теоретический аспект) // Ученые записки университета Лесгафта. 2020. №3 (181). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skorostno-silovaya-podgotovka-v-razlichnyh-vidah-sporta-silovoy-komponent-teoreticheskiy-aspekt> (дата обращения: 01.06.2020).

1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для	Полнота ответов, точность формулировок, не менее 75% правильных ответов	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета. Экспертная оценка усвоения теоретических знаний в процессе: - письменных/ устных ответов, -тестирования

<p>профессии (специальности) Средства профилактики перенапряжения</p>		
<p>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины 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)</p>	<p>Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям. Для этого организуется тестирование в контрольных точках: на входе – начало учебного года, семестра; на выходе – в конце учебного года, семестра, освоения темы программы. Тесты по ППФП разрабатываются применительно к укрупнённой группе специальности/профессий</p>	<p>Экспертная оценка результатов деятельности обучающихся в процессе освоения образовательной программы: - на практических занятиях; - при ведении календаря самонаблюдения; - при проведении подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха; - при тестировании в контрольных точках. Лёгкая атлетика. Экспертная оценка: - техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину); -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. Спортивные игры. Экспертная оценка: - техники базовых элементов, -техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование), -техничко-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм, -выполнения студентом функций судьи, -самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр. Общая физическая подготовка Экспертная оценка: - техники выполнения упражнений для развития основных мышечных групп и развития физических качеств; -самостоятельного проведения фрагмента занятия или занятия ППФП с элементами гимнастики; -техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями; -самостоятельного проведения</p>

		фрагмента занятия или занятия
--	--	-------------------------------

