

Приложение 26
к ОПОП по специальности
13.02.11 Техническая эксплуатация и обслуживание
электрического и электромеханического оборудования
(по отраслям)

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Суходолжский многопрофильный техникум»

РАССМОТРЕНО
ЦМК по специальностям технического
профиля
Протокол №1 от «30» августа 2021г.
Председатель ЦМК Быкова Н.А.Быкова

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР

И.А. Григорян
2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Сухой Лог
2021

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее ФГОС СПО) по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», приказ Минобрнауки России № 1196 от 07 декабря 2017 г.

Организация – разработчик: ГАПОУ СО «Сухоложский многопрофильный техникум»

Разработчик: Колчеданцева Марина Владимировна, преподаватель физической культуры

СОДЕРЖАНИЕ

1	ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	16
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)»

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 2, ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 8.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	- роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основ здорового образа жизни.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	190
в том числе:	
теоретическое обучение	14
лабораторные работы	-
практические занятия	146
контрольная работа	-
Самостоятельная работа ¹	30
Промежуточная аттестация в форме	
Дифференцированный зачет	

¹Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией с соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формирующим когортных способностей элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	3	4
Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Основные требования к студентам. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.</p>	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Тема 1.2 Требования и нормы комплекса (ГТО)	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Требования и нормы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 5-6 ступеней.</p>	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Тема 1.3. Физические способности человека и их развитие	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Физиологическая и биохимическая природа физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности</p>	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8

Раздел 2.Лёгкая атлетика		4	
Тема 2.1 Бег на короткие дистанции		4	
Содержание учебного материала			
1	Оздоровительное прикладное значение лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции		
Практические занятия			
1	Практическое занятие 1 Выполнение стартовых команд в беге с низкого и высокого старта. Техника бега на короткие дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
2	Практическое занятие 2 Специальные упражнения бегуна, бег с ускорением, переменный бег, повторный бег. Развитие быстроты, скоростно - силовых качеств на отрезках 60-100м. Выполнение норматива в беге на 100м,30м,60м.	2	
Содержание учебного материала			
1	Основы техники прыжка: отталкивание, полет, приземление, подводящие упражнения	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Практические занятия			
1	Практическое занятие 3 Подготовительные упражнения и специальные упражнения прыгуна в длину. Выполнение техники прыжка в длину с места: отталкивание, полёт, приземление. Выполнение прыжка в длину с места.	4	
Содержание учебного материала			
1	Бег на средние дистанции	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Практические занятия			
1	Практическое занятие 4 Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2	
2	Практическое занятие 5 Выполнение норматива в беге на 500м (юн),300м (дев).	2	
Содержание учебного материала			
1	Бег на длинные дистанции	6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Практические занятия			
1	Практическое занятие 6 Выполнение техники кроссового бега (старт, стартовое ускорение, бег на различных участках).	2	
Тема 2.2 .Прыжки в длину с места			
Тема 2.3 .Бег на средние дистанции			
Тема 2.4 Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции			

Тема 2.5 Эстафетный бег	2	Практическое занятие 7 Бег по пересечённой местности, финиширование.	2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	3	Практическое занятие 8 Выполнение норматива в беге 2000м. (дев.), 3000м. (юн.).	2	
	Содержание учебного материала		4	
Тема 2.6 Метание гранаты	1	Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками. Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Практические занятия			
	1	Выполнение техники эстафетного бега: зона передачи эстафетной палочки, держание эстафетной палочки при низком старте, стартовое положение бегунов, принимающих эстафету, передача и приём в правую и левую руку эстафетной палочки. Выполнение эстафетного бега 4x100м и 4x400м.		
Тема 2.6 Метание гранаты	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Техника метания: держание снаряда, разбег, крестные шаги, финальное усилие.		
	Практические занятия			
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста	1	Практическое занятие 8 Специальные упражнения, метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. Техника метания гранаты с полного разбега. Выполнение контрольного норматива - метание гранаты.	4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	Содержание учебного материала			
	1	Сущность и характеристика игры в баскетбол. Правила игры, правила соревнований. Судейство. Специальная физическая подготовка баскетболиста.	2	
Тема 3.1 Специальная физическая подготовка баскетболиста	Практические занятия		2	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 9 Выполнение специальных упражнений для развития быстроты, воспитания скоростно-силовых качеств, развития специальной выносливости, для воспитания специфической координации, для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.		

Тема 3.2 Техника игры в нападении	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Стойка и передвижения, игрока. Остановка после ведения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Штрафные броски. Броски с места и в движении.		
Тема 3.3 Техника игры в защите	Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 10 Закрепление техники выполнения штрафных бросков и техники ведения мяча. Совершенствование основной стойки и передвижений, игрока. Техника выполнения ловли и передача мяча. Выполнение ловли и передача мяча на месте и в движении.		
Тема 3.4 Тактика игры в защите	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Стойка и передвижения защитника. Вырывание и выбивание мяча. Техника владения мячом: подбор мяча при отскоке от щита или корзины. Тактические действия игроков в защите.		
Тема 3.5 Тактика игры в нападении	Практические занятия		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 11 Выполнение техники защитных действий, перемещения в защитной стойке, опека игрока с мячом и без мяча. Совершенствование техники владения и овладения мячом. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		
Тема 3.4 Тактика игры в защите	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Персональная защита. Учебная игра. Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. Зонная защита. Двухсторонняя игра.		
Тема 3.5 Тактика игры в нападении	Практические занятия		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 12 Техника выполнения передачи в парах, тройках, треугольниках без защитника и с защитником, на месте и в движении. Техника выполнения системы личной защиты. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Техника выполнения зонной защиты. Использование зонной защиты в игре.		
Тема 3.5 Тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Тактические действия игроков в нападении. Командные действия: позиционное нападение, быстрый прорыв. Двухсторонняя игра.		
Тема 3.5 Тактика игры в нападении	Практические занятия		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 13 Отработка индивидуальных тактических действий в нападении. Использование ранее изученных технических и тактических приёмов в игре.		

Тема 3.6 Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Выполнение различных способов передач мяча на месте и в движении. Выполнение ведения мяча, штрафных бросков, бросок после ведения.		
Раздел 4 Гимнастика	Практические занятия		4	
	1	Практическое занятие 14 Штрафной бросок. Ведение мяча, 2 шага, бросок в кольцо, подбор и передача мяча.		
Тема 4.1 Техника безопасности. Основы гимнастики. Строевые приемы и построения. Упражнения на снарядах и с предметами. Страховка и самостраховка	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Правила техники безопасности в спортивной гимнастике. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике. Правила страховки и самостраховки. Гимнастические команды. Простейшие построения, перестроения на месте и в движении.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 15 Повторение гимнастической терминологии, правил техники безопасности в спортивной гимнастике, Правила страховки и самостраховки. Выполнение упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на турнике.		
Тема 4.2 Способы проведения ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Проведение комплекса ОРУ: в парах, со скалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Контрольные нормативы ОФП.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 16 Выполнение комплекса ОРУ: в парах, со скалкой, с гимнастическим мячом, гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, возле гимнастической стенки, на матах. Выполнение контрольных нормативов ОФП.		
Раздел 5 Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
Тема 5.1 Техника безопасности на занятии. Подбор	1	Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж, одежда для занятий, температурный режим. Строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		

инвентаря и снаряжения для занятий по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами и на лыжах	Практические занятия		6	ОК 8
	1	Практическое занятие 17 Подбор лыжного инвентаря по росту и весу, переноска лыж и палок, надевание лыж, правила смазки лыж. Повторить строевые команды и приемы с лыжами и на лыжах.		
Тема 5.2 Техника попеременного двухшажного хода	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Работа рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Прохождение пологих подъемов попеременным двухшажным ходом.		
Тема 5.3 Техника одновременных ходов	Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 18 Прохождение дистанции до 5 км изучаемым ходом.		
	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Одновременный двухшажный и одновременный одношажный ходы. Одновременный бесшажный ход.		
Тема 5.4 Способы перехода с одного лыжного хода на другой	Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Практическое занятие 19 Совершенствование одновременного двухшажного и одновременно одношажного ходов. Одновременный бесшажный ход. Прохождение отрезков 500-1000 м с максимальной скоростью. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.		
	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Переходы с попеременных ходов на одновременные и обратно.		
Тема 5.5 Преодоление спусков и подъемов.	Практические занятия		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4
	1	Практическое занятие 20 Выполнение упражнений для развития специальной выносливости. Прохождение участков дистанции изучаемыми ходами в зависимости от рельефа.		
	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4
	1	Подъемы ступающим шагом, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой». Прохождение спусков с торможением.		

Способы торможения	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 21 Совершенствование способов торможения. Преодоление спусков и подъемов. Выполнение комплекса на развитие специфической координации.	4	ОК 6 ОК 8
Тема 5.6 Коньковый ход. Техника конькового хода	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Коньковый ход с палками и без палок. Коньковый ход с отталкиванием палками на каждый шаг.		
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 22 Прохождение дистанции до 3 км коньковыми ходами. Техника конькового хода.	6	
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы	Содержание учебного материала		4	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Поворот переступанием на спуске. Повороты плугом и полуплугом. Техника выполнения изученных приемов.		
Тема 5.7 Способы поворотов на лыжах. Контрольные нормативы	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 23 Совершенствование поворотов переступанием на спуске. Выполнение поворотов плугом и полуплугом. Прохождение дистанций 3 и 5 км на время.	4	
Раздел 6 Специальная и общая физическая подготовка				
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП)	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.		
Тема 6.1 Специальная физическая подготовка (СФП)	Практические занятия			
	1	Практическое занятие 24 Выполнение упражнений на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости, специфической координации.	6	

Тема 6.2 Общая физическая подготовка (ОФП)	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные игры.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 25 Выполнение акробатических, легкоатлетических упражнений. Спортивные игры: футбол, теннис.		
Раздел 7 Волейбол				
Тема 7.1 Специальная физическая подготовка волейболиста	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Сущность и характеристика игры в волейбол, правила игры, судейство игры. Специальная физическая подготовка волейболиста.		
	Практические занятия		6	
	1	Практическое занятие 26 Выполнение упражнений для повышения уровня прыгучести: прыжки через скакалку, с отягощением, бег прыжками. Выполнение упражнений для укрепления мышц и связок пальцев рук и кисти: упражнения с кистевым эспандером, с теннисным мячом, упоры на пальцах. Выполнение упражнений для выполнения подач и передач мяча: упражнения с мячом у высокой стены с нарисованной на ней мишенью.		
Тема 7.2 Техника игры в защите	Содержание учебного материала		6	ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8
	1	Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи.		

	<p>Практические занятия</p> <p>1 Практическое занятие 27 Техника выполнения стоек: основной, высокой, низкой. Выполнение перемещений: ходьба, бег, скачок. Техника выполнения верхней передачи мяча двумя руками в парах с шагом, в прыжке. Техника выполнения нижней передачи и приема мяча. Выполнение комплекса упражнений на развитие прыгучести.</p>	6	
<p>Тема 7.3 Техника игры в нападении</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Техника перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. Поддачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая).</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Практическое занятие 28 Техника выполнения подач: нижней, верхней и боковой. Техника выполнения нападающих ударов: прямые и боковые. Выполнение блокирования и страховки. Выполнение комплекса упражнений на совершенствование нападающего удара.</p>	6	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>
<p>Тема 7.4 Тактика игры</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. Групповые и командные действия в нападении.</p> <p>Практические занятия</p> <p>1 Практическое занятие 29 Выполнение тактических действий одиночного блока. Выполнение тактических действий группового блока. Выполнение тактических защитных действий на задней линии. Применение ранее изученных технических и тактических приемов игры. Совершенствование различных вариантов схем нападений и защиты. Закрепление и отработка индивидуальных действий игрока.</p>	6	<p>ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 8</p>
<p>Раздел 8 Виды спорта по выбору</p> <p>Тема 8.1 Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика и</p>	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1 Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц.</p>	12	

аэробика (девушки)	<p>Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений.</p> <p>Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.</p>		
	<p>2</p> <p>Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой.</p> <p>Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.</p> <p>Практические занятия</p>	12	
	<p>1</p> <p>Практическое занятие 30</p> <p>Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц.</p> <p>Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений с использованием музыкального сопровождения.</p> <p>Базовые шаги с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.</p>	12	
Самостоятельная работа			30
Дифференцированный зачет			2
Итого			192

ЗУСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: спортивный зал, зал аэробики или тренажёрный зал; открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий; футбольным полем, гимнастическим городком, баскетбольной и волейбольной площадкой, оборудованные раздевалки с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки; оборудование для силовых упражнений; оборудование для занятий аэробикой; гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная для прыжков и метания; оборудование, необходимое для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке.

Техническими средствами обучения: музыкальный центр, выносные колонки, микрофон, компьютер, мультимедийный проектор, экран, электронные носители с записями комплексов упражнений.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе

3.2.1 Печатные издания

Основные источники:

1. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Рн/Д:Феникс, 2014.
2. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с.
3. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова., В.Б. Татаров. - Москва : Научный консультант, 2017.

Дополнительные источники:

- 1 Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012.

3.2.2 Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Рефераты на спортивную тематику. Форма доступа: <http://sportreferats.narod.ru/>
2. Мир баскетбола. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд. Форма доступа: <http://www.moibasketball.narod.ru/>
3. Основы физической культуры. Форма доступа: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/index.htm
4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Форма доступа: www.minsport.gov.ru
5. Федеральный портал «Российское образование». Форма доступа: www.edu.ru
6. Официальный сайт Олимпийского комитета России. Форма доступа: www.olympic.ru
7. Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации. Форма доступа: www.goup32441.narod.ru

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
<p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	<ul style="list-style-type: none"> - понимание значимости и роли физической культуры в различных областях жизни человека; - понимание принципов здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> - ведение календаря самонаблюдения. <p>Оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха.</p>
<p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта. 	<ul style="list-style-type: none"> - правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей 	<ul style="list-style-type: none"> - накопительная система баллов, на основе которой выставляется итоговая отметка; - традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу; - тестирование в контрольных точках. <p>Лёгкая атлетика.</p> <p>1. Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину;</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование)</p> <p>Оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм</p> <p>Оценка выполнения студентом функций судьи.</p> <p>Оценка самостоятельного проведения студентом</p>

	<p>фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами спортивных игр.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)</p> <p>Оценка техники выполнения упражнений на тренажёрах, комплексов с отягощениями, с самоотягощениями.</p> <p>Самостоятельное проведение фрагмента занятия или занятия</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Оценка техники пробега дистанции до 5 км без учёта времени.</p>
--	---