



Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение

Иркутской области

«Ангарский политехнический техникум»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2020 г.

ОДОБРЕНА
предметно (цикловой) комиссией
Протокол № 1
«01» сентября 2020 г.
Председатель ПЦК
Бирюкова Е.В. Бирюкова

УТВЕРЖДЕНА
на заседании методического совета
Протокол № 1
«01» 09 2020 г.
Зам. директора по учебной работе
Шалашова М.А. Шалашова

СОГЛАСОВАНА
Методист
Лалетина И.В. Лалетина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) (приказ Министерства образования и науки РФ № 344 от 18.04.2014г.), рабочего учебного плана по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)»

Организация-разработчик:

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области «Ангарский политехнический техникум», ГБПОУ ИО «АПТ»

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	21

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.01 «Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)»

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла ППССЗ базовой подготовки.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в учреждениях среднего профессионального образования при подготовке специалистов среднего звена.

Физическая культура осваивается как базовая учебная дисциплина для специальности 18.02.09 в объеме 344 часа.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 2, ОК 4, ОК 3 ОК 6 ОК 7, ОК 8 ОК 9	Использовать физкультурно-оздоровительную 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 профессии (специальности); Средства профилактики перенапряжения

Общие компетенции (ОК):

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

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

ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Суммарная учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем	172
<i>Самостоятельная работа</i>	172
Объем образовательной программы	344
в том числе:	
теоретическое обучение, в т.ч. контрольные работы	12
практические занятия, в т.ч. лабораторные работы	160
курсовая работа (проект)	-
<i>Самостоятельная работа</i>	172
Итоговая аттестация 3,5, 7 семестр – семестровый зачет 4, 6, 8 семестр - дифференцированный зачёт	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

3 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Кол-во часов	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Раздел 1. Теоретический Тема 1.1. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры	2	лекция	Л.3 стр. 4-14			Л.3 стр. 21 Выполнить практическую свести результаты в таблицу	ОК 1 - 2 ОК 4, 6
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Совершенствование техники бега на короткие дистанции	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, беговая дорожка			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 3 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями				Составить программу, заполнить таблицу	8		ОК 2 ОК 4
3	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции	2	Учебно-тренировочно	Секундомер, беговая дорожка			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
4	Совершенствование метания гранаты	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 16 Стрельба из пневматической винтовки				Освоить технику стрельбы	8		ОК 2 ОК 4
5	Тема 2.2 Футбол Передвижения, остановки, передачи, удары по мячу	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/			Подготовить сообщение: история футбола	ОК 2 ОК 6 ОК 8
6	Удары по мячу различными сторонами стопы	2	Учебно-тренировочно	Футбольные мячи; ворота			закрепить изученную технику	ОК 6 ОК 8
7	Элементы игры вратаря	2	Учебно-тренировочно	Футбольные мячи; ворота			Упражнения по ОФП	ОК 2 ОК 8

8	Учебная игра по упрощённым правилам	2	Учебно-тренировочное	свисток			закрепление техники изучаемых двигательных действий	ОК 6 ОК 8
9	Тема 2.6 Шахматы Основные правила шахмат	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат			Выучить правила игры	ОК 2 ОК 4
СРС	Самостоятельная работа № 15 Закрепление и совершенствование основных элементов ведения игры				Решение шахматных упражнений	8		ОК 2 ОК 4
10	Изучение основ дебюта, миттельшпиля и эндшпиля	2	учебное	Компьютер, мультимедийный проектор			Подготовить сообщение	ОК 2 ОК 4
11	Изучение основных технических приёмов связка, вилка, вертел	2	учебное	Магнитная доска для демонстраций			Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК 2 ОК 4
12	Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал			Выполнить упражнение	ОК 2 ОК 4
13	Тема 2.2 Баскетбол Совершенствование основных элементов ведения игры	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи www.basket.ru			Выучить правила игры	ОК 2 ОК 6 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 5 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции				выполнить пробы, записать результат	8		ОК 2 ОК 4
14	Совершенствование техники защиты корзины вблизи	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи			Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК 2 ОК 6 ОК 8
15	Совершенствование нападения против личной защиты	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи			Выполнить упражнение	ОК 6 ОК 8

				мячи				
16	Взаимодействия при выбрасывании мяча из-за боковой линии	2	Учебное	Баскетбольные корзины и мячи			Упражнения по ОФП	ОК 6 ОК 8
ИТОГО		32				32		

4 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Кол-во часов	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Методическая разработка			Выполнить конспект	ОК 1 - 2 ОК 4, 6
СРС	Самостоятельная работа № 1 Изменения, происходящие в организме под воздействием активной двигательной деятельности				Защита темы в приложении № 1	4		ОК 2 ОК 5, 8
2	Тема 2.2 Баскетбол Контрольное тестирование по штрафным броскам	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи			Подготовка к зачету	ОК 6 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 17 Тестовые задания				Пройти тестирование по вариантам – приложение № 9	6		ОК 2 ОК 4
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Обучение одновременным и попеременным лыжным ходам	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК 2 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 14 Катание на лыжах и коньках в свободное время				Прохождение дистанции до 5 км	8		ОК 2 ОК 8

4	Тема 2.7 Военно – прикладная физическая подготовка Материальная часть АК	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512			Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой	ОК. 1-2 ОК. , 8
5	Контроль практических навыков по сборке и разборке АК	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512			Доклад «Правила прицеливания».	ОК. 1-2 ОК. , 8
6	Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки	2	Учебно-тренировочное	Стрелковый тир, МР512			Изучение правил соревнований по стрельбе	ОК. 1-2 ОК. , 8
7	Тема 2.2 Волейбол Обучение одиночному и групповому блокированию	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru волейбольная сетка, мячи			Упражнения на растяжение	ОК 6 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 5 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции				выполнить пробы, записать результат	8		ОК 2 ОК 4
8	Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/ свисток			Индивидуальное по итогам урока	ОК 6 ОК 8
9	Совершенствование техники нападающего удара	2	Учебно-тренировочное	скакалки; скамейки			Упражнения по ОФП	ОК 6 ОК 8
10	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи			Изучение правил игры по волейболу	ОК 2
11	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике исполнения			прыжки со скакалкой	ОК 2 ОК 4
СРС	Самостоятельная работа 11 Методика корригирующей гимнастики для глаз				Защита темы	6		ОК 4 ОК 5
12	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажеры			Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК 4 ОК 5

13	Упражнения с гантелями и штангой на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	штанга, гантели скакалки;			прыжки со скакалкой, приседания	ОК 2 ОК 8
14	Упражнения с гантелями и штангой на спину, пресс, ноги	2	комплексное	наклонная скамья, скакалки;			Выполнить комплекс упражнений №7	ОК 2 ОК 8
15	Тема 2.4 Гимнастика Обучение отдельным элементам акробатических упражнений (связок)	2	Учебное	гимнастические маты			Упражнения по ОФП	ОК 2 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 13 Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия				Подготовить конспект. Провести фрагмент занятия	6		ОК 1 - 2 ОК 4-5
16	Обучение акробатической комбинации; опорные прыжки	2	Учебно-тренировочное	канат, шведская стенка гимнастические маты			Выполнить комплекс упражнений №3	ОК 2 ОК 8
17	Прыжки в высоту различными способами	2	Учебно-тренировочное	стойки и планка для прыжков в высоту			Подготовка к зачёту	ОК 2 ОК 8
18	Контрольные тесты: акробатическая комбинация	2	Контрольное	гимнастические маты			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
19	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Бег 3000 м. Дифференцированный зачет	2	Контрольное	секундомер				
ИТОГО		38				38		

5 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Кол-во часов	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
-----------	---	--------------	-------------	-------------------------	--------------------------------------	--------------	------------------	------------------------------

1	Тема 1.2 Социально-биологические основы физической культуры	2	лекция	Л.1 стр. 17-27			Ответить на вопросы	ОК 1 - 2 ОК 4, 6
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей, 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 6 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. Соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений				Подготовить краткий конспект, сообщение, презентацию или реферат / на выбор студента	8		ОК 2 ОК 4
3	Развитие прыгучести, 400 м	2	Учебно-тренировочное	рулетка, секундомер			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
4	Развитие выносливости, совершенствование техники метания	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
5	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 4
СРС	Самостоятельная работа № 16 Стрельба из пневматической винтовки				Освоить технику стрельбы	4		ОК 2 ОК 6 ОК 8
6	Тема 2.2 Футбол Совершенствование командных действий, техники игры в защите	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/			Подготовить сообщение: история футбола	ОК 6 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 9 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)				Защита темы в приложении № 3	8		ОК 2 ОК 8

7	Тактика свободного нападения	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи, свисток			Выполнить комплекс упражнений №4	ОК 6 ОК 8
8	Остановка мяча грудью, двусторонняя игра	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи,			планка	ОК 2 ОК 4
9	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи,			Серия приседаний, прыжки со скакалкой	ОК 2 ОК 4
10	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	контрольное	Футбольные ворота, мячи,			Подготовка к зачету	ОК 2 ОК 4
11	Тема 2.6 Шахматы Совершенствование основ миттельшпиля и эндшпиля	2	учебное	Комплект шахмат, рабочая тетрадь, комплект шахмат			Выучить правила игры	ОК 2 ОК 4
СРС	Самостоятельная работа № 15 Закрепление и совершенствование основных элементов ведения игры				Решение шахматных упражнений	8		ОК 2 ОК 4
12	Изучение основных технических приёмов вскрытое нападение и цугцванг	2	учебное	Компьютер, мультимедийный проектор Магнитная доска			Найти информацию на chessrating.narod.ru	ОК 2 ОК 6 ОК 8
13	Совершенствование основ дебюта	2		комплект шахмат			Выучить правила игры	ОК 2 ОК 4
14	Шахматные упражнения и тесты	2	учебное	Раздаточный материал			Выполнить упражнение	ОК 2 ОК 6 ОК 8
15	Тема 2.2 Баскетбол Совершенствование основных элементов ведения игры	2	Учебно-тренировочное	Баскетбольные корзины и мячи www.basket.ru			Выучить правила игры	ОК 2 ОК 6 ОК 8

СРС	Самостоятельная работа № 5 Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления. Применение средств физической культуры для их направленной коррекции				выполнить пробы, записать результат	4		ОК 2 ОК 4
16	Совершенствование нападения против личной защиты	2	учебное	Баскетбольные корзины и мячи			Выполнить упражнение	ОК 6 ОК 8
ИТОГО		32				32		

6 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Кол-во часов	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.3. Основы здорового образа и стиля жизни	2	лекция	Методическая разработка			Выполнить конспект	ОК 1 - 2 ОК 4, 6
СРС	Самостоятельная работа № 2 Внешние признаки утомления				Защита темы в приложении № 1	4		ОК 2 ОК 5, 8
2	Тема 2.2 Баскетбол Судейские жесты, техника игры	2	контрольное	Баскетбольные корзины и мячи			Подготовка к зачету	ОК 6 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 17 Тестовые задания				Пройти тестирование по вариантам – приложение № 9	4		ОК 2 ОК 4
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Совершенствование одновременных и попеременных лыжных ходов	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК 2 ОК 8

СРС	Самостоятельная работа № 14 Катание на лыжах и коньках в свободное время				Прохождение дистанции до 5 км	6		ОК 2 ОК 8
4	Тема 2.7 Военно – прикладная физическая подготовка Материальная часть АК	2	Учебно-тренировочно	Стрелковый тир, МР512			Подготовить конспект ТБ на занятиях стрельбой	ОК. 1-2 ОК. , 8
5	Контроль практических навыков по сборке и разборке АК	2	Учебно-тренировочно	Стрелковый тир, МР512			Доклад «Правила прицеливания»	ОК. 1-2 ОК. , 8
6	Техника стрельбы из винтовки с опорой на стол. Стрельба из пневматической винтовки	2	Учебно-тренировочно	Стрелковый тир, МР512			Изучение правил соревнований по стрельбе	ОК. 1-2 ОК. , 8
7	Тема 2.2 Волейбол Совершенствование техники игры в простых и комбинированных игровых упражнениях	2	Учебно-тренировочно	www.volley.ru волейбольная сетка, мячи			Выполнить упражнения на растяжение	ОК 6 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 9 Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы)				Защита темы в приложении № 3	6		ОК 2 ОК 4
8	Совершенствование техники прямого нападающего удара	2	Учебно-тренировочно	http://www.sportzone.ru/ свисток			Индивидуальное по итогам урока	ОК 6 ОК 8
9	Обучение групповым действиям в защите (страховка)	2	Учебно-тренировочно	скакалки; скамейки			Выполнить упражнения по ОФП	ОК 6 ОК 8
10	Контрольное тестирование: волейбольные подачи, прыжки в длину с места	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи			Изучение правил игры по волейболу	ОК 2
11	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике			прыжки со скакалкой	ОК 2 ОК 4
СРС	Самостоятельная работа № 12 Методы оценки и коррекции осанки и телосложения				Защита темы в приложении № 7	6		ОК 4 ОК 5

12	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажеры			Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК 4 ОК 5
13	Упражнения с гантелями и штангой на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	штанга, гантели скакалки;			прыжки со скакалкой, приседания	ОК 4 ОК 5
14	Контрольное силовое тестирование	2	контрольное	скакалки; скамейки			Подготовка к зачету	ОК 2 ОК 8
15	Тема 2.4 Гимнастика Совершенствование акробатической комбинации (связки)	2	Контрольное	гимнастическ е маты			Выполнить комплекс упражнений №3	ОК 2 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 13 Методика проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия				Защита темы в приложении № 9	6		ОК 2 ОК 8
16	Контрольные тесты: акробатическая комбинация Дифференцированный зачет	2	контрольное	гимнастическ е маты				ОК. 1-2 ОК. , 8
ИТОГО		32				32		

7 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Кол-во часов	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.4 Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	лекция	Л.1 стр. 17-27			Ответить на вопросы	ОК 1 - 2 ОК 4, 6

СРС	Самостоятельная работа № 3 Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом				Защита темы в приложении	4		ОК 2 ОК4
2	Тема 2.1 Лёгкая атлетика Развитие скоростно-силовых способностей, бег 100 м	2	Учебно-тренировочное	секундомер			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
СРС	Самостоятельная работа № 7 Средства и методы мышечной релаксации в спорте				конспект, сообщение, презентацию	6		ОК 2 ОК4
3	Развитие прыгучести, бег 400 м	2	Учебно-тренировочно	рулетка, секундомер			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
4	Развитие выносливости, совершенствование техники метания	2	Учебно-тренировочное	гранта 500г (700г)			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 8
5	Совершенствование техники эстафетного бега	2	Учебно-тренировочное	Секундомер, эстафетные палочки			Индивидуальное по итогам урока	ОК 2 ОК 4
СРС	Самостоятельная работа № 10 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта				Защита темы в приложении	4		ОК 2 ОК 8
6	Тема 2.2 Футбол Совершенствование командных действий, техники игры в защите	2	Учебно-тренировочное	http://www.sportzone.ru/			Подготовить сообщение: история футбола	ОК 2 ОК 8
7	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2	контрольное	Футбольные ворота, мячи,			Подготовка к зачету	ОК 2 ОК 8
8	Тактика свободного нападения	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи, свисток			Выполнить комплекс упражнений №4	ОК 6 ОК 8
9	Остановка мяча грудью, двусторонняя игра	2	Учебно-тренировочное	Футбольные ворота, мячи,			планка	ОК 2 ОК 4

ИТОГО	18				18		
--------------	----	--	--	--	----	--	--

8 семестр

№ занятий	Наименование разделов, тем и краткое содержание занятий	Кол-во часов	Вид занятий	Наглядные пособия и ИОР	Внеаудиторная самостоятельная работа	Кол-во часов	Домашнее задание	Коды формируемых компетенций
1	Тема 1.5 Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	лекция	Л.2 стр. 22-35			Ответить на вопросы	ОК 1 - 2 ОК 4, 6
СРС	Самостоятельная работа № 4 Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки				Защита темы в приложении	4		ОК 6 ОК8
2	Изучение вариантов зонной защиты	2	Учебно-тренировочно	Баскетбольные корзины и мячи			Выполнить комплекс упражнений №4	ОК 2 ОК 5, 8
СРС	Самостоятельная работа № 17 Тестовые задания				Пройти тестирование по вариантам – приложение № 9	2		ОК 6 ОК8
3	Тема 2.5 Лыжная подготовка Совершенствование одновременных и попеременным лыжных ходов	2	Учебно-тренировочное	Лыжный инвентарь			Составление конспекта «ТБ на занятиях лыжной подготовкой»	ОК 2 ОК 4
СРС	Самостоятельная работа № 14 Катание на лыжах и коньках в свободное время				Прохождение дистанции до 5 км	8		ОК 2 ОК 8
4	Тема 2.2 Волейбол Командная тактика защиты,	2	Учебно-тренировочное	www.volley.ru волейбольная			Упражнения на растяжение	ОК 2 ОК 8

	блокировка при нападающем ударе			сетка, мячи				
СРС	Самостоятельная работа № 10 Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта				Решение шахматных упражнений	6		ОК 6 ОК 8
5	Совершенствование взаимодействия игроков в групповой защите	2	Учебно-тренировочное	волейбольная сетка, мячи			Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК 2 ОК 4
6	Контрольное тестирование: волейбольные подачи	2	контрольное	волейбольная сетка, мячи			Серия приседаний	ОК 6 ОК 8
7	Отработка нападающего удара.	2	Контрольное	волейбольная сетка, мячи			Серия приседаний	ОК 6 ОК 8
8	Тема 2.3 Атлетическая гимнастика Упражнения на тренажёрах на руки, плечевой пояс и грудь	2	комплексное	тренажёры, планшет по технике			прыжки со скакалкой	ОК 2 ОК 4
9	Упражнения на тренажёрах на спину, пресс, ноги	2	комплексное	тренажеры			Сгибание-разгибание рук в упоре	ОК 4 ОК 5
10	Контрольно-силовое тестирование. Дифференцированный зачет	2	Контрольное					
ИТОГО		20				20		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально – техническому обеспечению.

Кабинет №116 «Руководителя физического воспитания» рабочее место преподавателя, наглядные пособия, комплект учебно-методической документации, техническими средствами обучения (компьютер с лицензионным программным обеспечением).

Кабинет №117 «Зал борьбы» тренажеры для занятий атлетической гимнастикой – 6, беговая дорожка, ковер борцовский, бодибары – 15, гантели (разные), гири 10, 16, 24 кг, секундомеры, весы напольные, шведская стенка, музыкальный центр.

Кабинет №118 «Спортивный зал» оборудование и инвентарь: стенка гимнастическая, перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической, гимнастические скамейки, гимнастические снаряды (брусья, конь, козёл для прыжков и др.), маты гимнастические, канат, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания.

«Лыжная база» оборудование и инвентарь: палки лыжные 38 пар; лыжи – 31 пара; ботинки лыжные – 36 пар, стойки – 2 шт, стол.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

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

3.2.1. Печатные издания

1. Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО-М.,2017

Дополнительные источники:

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Учебное пособие – изд.4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2008
2. Жигарева О. Повышение эффективности физической подготовки студентов. Учебное пособие – М.: Прометей, 2018.- 116 с.
3. Майлеченко Е., Доценко Н., и др. Физическая культура. Курс лекций. Учебное пособие –М: Юнити-Дана 2017.- 272 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Сайт департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosSPORT.ru>
2. Сайт Российской федерации баскетбола <http://www.basket.ru>
3. Сайт Всероссийской федерации волейбола <http://www.volley.ru>
4. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование»:
6. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<i>Результаты обучения</i>	<i>Критерии оценки</i>	<i>Методы оценки</i>
Умения:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Демонстрировать умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
Знания:		
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Демонстрировать знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зон физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>