

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Рябиченко Сергей Николаевич
Должность: Директор
Дата подписания: 14.03.2022 09:51:29
Уникальный программный ключ:
3143b550cd4cbc5ce335fc548df581d670cbc4f9

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«КРАСНОДАРСКИЙ МОНТАЖНЫЙ ТЕХНИКУМ»
(ГБПОУ КК «КМТ»)

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

по специальности 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного
оборудования (по отраслям)

Рассмотрена
на заседании цикловой методической
комиссии «Физическая культура и ОБЖ»

Утверждена приказом директора
ГБПОУ КК «КМТ»

от «31» августа 2020 г. № 552

Протокол от « 27 » августа 2020 г. № 1

Председатель Андриющенко Т.Н./

Одобрена
на заседании педагогического совета

протокол от «31» августа 2020г.№ 1

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 15.02.01 Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям) (утверждён приказом от 18.04.2014 г. № 344 Минобрнауки Российской Федерации, зарегистрирован в Минюст РФ от 17.07.2014 рег. № 33140), укрупнённая группа 15.00.00 Машиностроение.

Организация-разработчик: ГБПОУ КК «КМТ»

Разработчик:

Грищенко Лариса Александровна,
преподаватель высшей категории ГБПОУ КК «КМТ»

Морозова Ирина Алексеевна,
преподаватель высшей категории ГБПОУ КК «КМТ»

Рецензенты:

Шапошник Маргарита Владимировна,
преподаватель высшей категории ГБПОУ КК ККЭП, квалификация по диплому:
преподаватель физического воспитания

Шиянов Леонид Павлович
руководитель физического воспитания ГБПОУ КК КТК, заслуженный работник
физической культуры и спорта, отличник физической культуры и спорта РФ,
тренер-преподаватель по волейболу

СОДЕРЖАНИЕ

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

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 15.02.01 **Монтаж и техническая эксплуатация промышленного оборудования (по отраслям)**. В программу внесены изменения по разработке и реализации адаптированных образовательных программ письмо от 22.04.2015 № 06-443; внесены изменения об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), приказ Минспорта России от 19.06.2017 г. №542).

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать имитационные упражнения (для лиц с ограниченными возможностями);
- выполнять упражнения по частям (для лиц с ограниченными возможностями).

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни

Выпускник должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

ПК 3.1. Участвовать в планировании работы структурного подразделения.

ПК 3.2. Участвовать в организации 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.

Личностные результаты реализации программы воспитания	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».	ЛР 4
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8
Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся	ЛР 9

ситуациях.	
Заботящийся о защите окружающей среды, собственной и чужой безопасности, в том числе цифровой.	ЛР 10
Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Готовый соответствовать ожиданиям работодателей: активный, проектно-мыслящий, эффективно взаимодействующий и сотрудничающий с коллективом, осознанно выполняющий профессиональные требования, ответственный, пунктуальный, дисциплинированный, трудолюбивый, критически мыслящий, демонстрирующий профессиональную жизнестойкость.	ЛР 13
Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	ЛР 14
Готовый к профессиональной конкуренции и конструктивной реакции на критику.	ЛР 15
Ориентирующийся в изменяющемся рынке труда, гибко реагирующий на появление новых форм трудовой деятельности, готовый к их освоению, избегающий безработицы, мотивированный к освоению функционально близких видов профессиональной деятельности, имеющих общие объекты (условия, цели) труда, либо иные схожие характеристики.	ЛР 16
Содействующий поддержанию престижа своей профессии, отрасли и образовательной организации.	ЛР 17

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 344 часа, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 172 часа;
- самостоятельной работы обучающегося 172 часа

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	344
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	172
в том числе:	
практические занятия	168
теоретические занятия	4
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	172
в том числе: - посещение спортивных секций по интересам; - составление комплексов упражнений; - самостоятельная работа над оздоровительной программой - реализация адаптированных программ - коррекция физического развития людей с ограниченными возможностями здоровья, для студентов специальной медицинской группы, в реабилитационный период после перенесенного заболевания или травмы; - рефераты и презентации по предложенным темам; - практическая самостоятельная работа с использованием дневника самоконтроля по оценке уровня физического развития.	
Промежуточная аттестация в форме: <i>зачет, дифференцированный зачет</i>	

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

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения	
1	2	3	4	
Раздел 1 Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента				
Тема 1.1 Основы здорового образа жизни	Содержание учебного материала	4	1	
	Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека			
	Самостоятельная работа	4		
Разработать тематику рефератов и презентаций Изучить диагноз и краткую характеристику заболевания студента Изучить влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие				
Раздел 2 Учебно-методические занятия				
Тема 2.1 Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	Содержание учебного материала	32		
	Обучение техники бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. Совершенствование техники бега на средние дистанции (старт, разбег, финиширование). Овладение техникой бега на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на выносливость: старт, бег по дистанции, финиширование. Развитие скоростной выносливости. Упражнения на координацию движений. Получение знаний по правилам судейства бега на длинные дистанции, виды дистанций. Правила судейства бега на средние дистанции. Повышение уровня ОФП (специальные беговые упражнения, выносливость, скоростно - силовых качества). Обучение техники прыжка в длину с места. Овладение техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Совершенствование техники метания гранаты. Разучивание комплексов специальных упражнений. Выполнение контрольных нормативов (КН) и тестов ГТО.			
	Практические занятия			
	1			ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения
	2			Тест ГТО - бег на 100 м
	3			Тест ГТО - прыжок в длину
	4			Кроссовая подготовка – 4-7 мин
	5			КН - бег на 1000 м и 500 м
6	Бег по пересеченной местности до 5000м			

	7	ТБ на площадках. Беговые и прыжковые упражнения		
	8	Тест ГТО - бег на 100м. Прыжки в длину		
	9	Тест ГТО - прыжок в длину		
	10	Кроссовая подготовка – 7-10 мин		
	11	КН - бег на 1000м, 500м		
	12	ТБ на площадках. Бег. Прыжковые упражнения		
	13	Тест ГТО - бег на 100 м. Техника прыжка в длину		
	14	Тест ГТО - прыжок в длину		
	15	Кроссовая подготовка – 10-12 мин		
	16	Итоговое занятие по теме. Тест ГТО - бег на 2000 м и 3000 м		
	Самостоятельная работа		32	
	Посещение спортивной секции по легкой атлетике Изучение техники безопасности во время занятий на спортивной площадке Составление комплексов общеразвивающих упражнений. Изучение техники дыхания при беге на короткие дистанции Изучение техники дыхания при беге на средние дистанции Изучение техники метания снаряда Разработка индивидуальных планов тренировочных занятий Составить комплексы упражнения для прыжка в длину способом «согнув ноги» Рассмотрение обязанностей каждого судьи, судейская практика для обучающихся СМГ Изучение методики дыхания при беге на длинные дистанции Ведение дневника самоконтроля для СМГ Составление комплексов подводящих и подготовительных упражнений Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам			
Тема 2.2 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). ОФП	Содержание учебного материала		18	
	Техника безопасности на занятиях ППФП. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Выполнение контрольного норматива (КН).			
	Практические занятия			
	17	Ознакомление с новыми элементами полосы препятствий		
	18	КН - бег 10x10 м. Поэтапное прохождение полосы		

	19	КН – полоса препятствий. Силовая подготовка		
	20	Упражнения на высотных тренажерах. ОФП		
	21	Тесты на ориентацию в пространстве		
	22	КН – полоса препятствий. Силовая подготовка		
	23	КН – бег 10х10м. Скоростно-силовая подготовка		
	24	Тесты на выносливость		
	25	Итоговое занятие по теме. Тесты на силу		
	Самостоятельная работа		18	
	Посещение спортивной секции по ОФП Изучение средств восстановления при физических нагрузках Изучение средств реабилитации после перенесенных травм и болезней Разработать комплексы по силовой подготовке Разработать комплексы для развития выносливости Разработать комплексы по скоростной подготовке Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам			
Тема 2.3 Спортивные игры: Баскетбол	Содержание учебного материала		26	
	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. Совершенствование техники выполнения перемещения и ведения мяча. Совершенствование техники выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Закрепление техники выполнения броска с места. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре. Совершенствовать технику владения мячом. Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре. Техника защиты и нападения в игре. Совершенствовать тактические навыки в защите и в нападении. Развивать логическое мышление. Подготовка команды учебной группы для участия в Спартакиаде техникума. Выполнение контрольного норматива (КН).			
	Практические занятия			
	26	ТБ в зале. Ведение и передача мяча		
	27	Передача мяча. Техника двух шагов		
	28	Штрафные броски. Укрывание мяча		
	29	КН - штрафные броски. Техника дальних бросков		
	30	КН – комбинированное упражнение. Эстафеты с мячом		
	31	КН – броски с 7 точек. Учебно-тренировочная игра		
	32	Итоговое занятие по теме. КН - 3-очковые броски		

Волейбол	33	ТБ в зале. Совершенствование элементов игры		
	34	Техника выполнения бросков. Тактика нападения		
	35	КН - штрафные и 3-очковые броски. Тактика защиты		
	36	Техника нападения и защиты		
	37	КН - комбинированное упражнение. Учебно-тренировочная игра		
	38	Итоговое занятие по теме. Тактическая подготовка		
	Самостоятельная работа			26
	Посещение спортивной секции по баскетболу Составление индивидуальных комплексов упражнений Составление комплексов упражнения для развития мышц рук Изучение технических элементов игры Изучение судейских жестов Получение судейской практики студентами подготовительной и СМГ. Изучение техники владения баскетбольным мячом Применение судейские знаний и умений на практике Изучить основы тактической подготовки баскетболиста Изучить основы технической подготовки баскетболиста Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам			
	Содержание учебного материала			16
	Совершенствование техникой перемещения, стоек, верхней и нижней передачи мяча двумя руками. Прием и передача мяча в парах через сетку, во встречных колоннах, в групповых упражнениях. Совершенствование техники верхней прямой подачи и приёма после неё. Закрепление техники приёма мяча с подачи двумя руками снизу на месте. Совершенствование техники владения мячом в учебной игре. Обучение технике прямого нападающего удара. Обучение технике блокирования. Совершенствование техники изученных приёмов. Применение изученных приемов в учебной игре. Совершенствование технических приемов в групповых упражнениях. Тактика игры в групповых и командных упражнениях. Подготовка команд учебных групп для участия в Спартакиаде техникума. Выполнение контрольного норматива (КН).			
	Практическое занятие			
	39	ТБ в зале. Техника игровых приемов		
	40	Атакующий удар. КН - передача мяча		
	41	Блокирование. КН - прием мяча		
42	Тактика нападения. КН - подача			

	43	Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра		
	44	КН - атакующий удар и блокирование		
	45	Тактика защиты и нападения в групповых упражнениях		
	46	Итоговое занятие по теме. Учебно-тренировочная игра		
	Самостоятельная работа		16	
	Посещение спортивной секции по волейболу Изучение основных правил волейбола. Составление комплексов упражнений для развития прыгучести. Изучение судейских жестов. Применение знаний в судействе на практике Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики (УГГ) Изучение основ технической подготовки волейболиста Изучение основ тактической подготовки волейболиста Изучение этапов интегральной подготовки волейболиста. Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам			
Тема 2.4	Содержание учебного материала		36	
Гимнастика, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика, спорт	гиревой	Техника безопасности в тренажерном зале. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для расслабления мышц верхнего плечевого пояса. Упражнения для развития мышц ног и спины. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, с набивными мячами, упражнения с мячом, скакалкой. Упражнения у гимнастической стенки, висы и упоры. Упражнения на гимнастических матах, растяжка. Упражнения на гимнастических снарядах: параллельные брусья (юноши) и разновысокие брусья (девушки), перекладина, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический конь и козел. Составление и выполнение комплексов ритмической гимнастики. Упражнения для развития мышц спины. Упражнения для расслабления мышц спины. Работа с гирей, гантелями. Работа на тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Выполнение контрольного норматива (КН) и теста ГТО.		
	Практические занятия			
	47	ТБ в тренажерном зале. Акробатика		
	48	Тест ГТО – отжимание, поднимание туловища из положения лежа		
	49	КН - акробатическая комбинация. Упражнения на брусьях		
	50	КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	51	КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
	52	Тест ГТО – подтягивание в висе, гибкость		

	53	Итоговое занятие по теме. Упражнения на расслабление		
	54	ТБ в тренажерном зале. Элементы акробатики		
	55	КН - акробатическая комбинация. Элементы на брусьях		
	56	КН - комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	57	КН - опорный прыжок. Упражнения на перекладине		
	58	КН - упражнения на перекладине. Тест ГТО - подтягивание		
	59	Итоговое занятие по теме. Тест ГТО - гибкость		
	60	ТБ в тренажерном зале. Элементы акробатики		
	61	КН – акробатическая комбинация. Тест ГТО - гибкость		
	62	КН – комбинация на брусьях. Опорный прыжок		
	63	КН - опорный прыжок. Упражнения для коррекции зрения		
	64	Тест ГТО – пресс, подтягивание в висе		
	Самостоятельная работа		38	
	Посещение спортивной секции по атлетической гимнастике, гиревому спорту Составления комплексов упражнений с использованием тренажеров Изучить виды дыхательной гимнастики. Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий Составление комплексов ритмической гимнастики для студентов СМГ Изучить основы техники выполнения корригирующей гимнастики Изучить расположения мышц спины Освоить приемы доврачебной помощи Составление плана индивидуальных занятий Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам Составление и выполнение комплекса ритмической гимнастики. Освоить упражнения на развитие гибкости, растяжка			
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). СФП	Содержание учебного материала		16	
	Техника безопасности на занятиях ППФП. Специальная физическая подготовка (СФП). Работа на высотных тренажерах. Подготовка к участию во Всероссийском конкурсе World Skills. Упражнения на многопролетных снарядах, перекладине, брусьях. Работа с гантелями и отягощениями. Тесты по ППФП на развитие выносливости, координации, ориентации в пространстве. Использование соревновательного метода, круговой тренировки, поточного метода при проведении занятий. Выполнение контрольного норматива (КН).			
	Практическое занятие			
	65	Круговая тренировка. СФП		

	66	КН – бег 10x10м. Упражнения на тренажерах		
	67	Упражнения на снарядах. СФП		
	68	Тесты на развитие ловкости. Упражнения по переноске грузов		
	69	Тесты на развитие выносливости. Парные упражнения		
	70	Итоговое занятие по теме. Упражнения с отягощениями		
	71	КН – бег 10x10м. Тесты на ориентацию в пространстве		
	72	Итоговое занятие по теме. Работа с отягощениями		
	Самостоятельная работа		16	
	Развивать координации движений и умение ориентироваться в пространстве Изучить комплексы ППФП для строительных профессий Изучить комплексы ППФП для профессий умственного труда Уметь составить комплексы упражнений для развития отдельных групп мышц Освоить страховку и само страховку при выполнении упражнений на снарядах и тренажерах			
Тема 2.6 Легкая атлетика. Оценка уровня физического развития. Основы туризма	Содержание учебного материала		22	
	Ознакомление с методикой самоконтроля, его основные методы и показатели. Ознакомление с дневником самоконтроля. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Методика регулирования эмоций. Тестирование эмоциональных состояний. Ознакомление с методикой определения эмоциональных состояний человека. Оценка и рекомендации по коррекции эмоциональных состояний человека. Организация и подготовка туристических походов. Схема последовательности этапов организации и подготовки похода. Последовательность заполнения рюкзака. Укладка палатки. Продукты питания. Режим передвижения по местности. Организационное и материально-техническое обеспечение похода. Выполнение контрольного норматива (КН), теста ГТО.			
	Практическое занятие			
	73	Беговые упражнения. Технология регламентированных занятий		
	74	Тест ГТО - бег на 100 м. Контроль физического состояния здоровья		
	75	Техника метания. Регулирование эмоциональных состояний		
	76	Тест ГТО - бег 2000 м и 3000 м. Самоконтроль в спорте		
	77	Тест ГТО - метание спортивного снаряда. Дневник самоконтроля		
	78	Зачет		
	79	Беговые упражнения. Организация и подготовка туристических походов		
	80	Тест ГТО - бег на 100м. Материально-техническое обеспечение похода		
	81	Тест ГТО - прыжок в длину. Режим передвижения по местности		
	82	Тест ГТО - бег 2000 м и 3000 м. Упражнения для коррекции зрения		

	83	Зачет		
	Самостоятельная работа		22	
	Посещение спортивной секции по туризму Составление комплексов корригирующей гимнастики Разработка и оформление конспектов индивидуальных занятий для студентов СМГ. Изучить комплексы лечебной физкультуры при нарушениях зрения Изучить комплексы лечебной физической культуры после оперативного вмешательства Составление дневника самоконтроля Организация и методика подготовки к туристическому походу Изучить способы и методики закаливания Изучить последовательность заполнения рюкзака, укладка палатки Разработка и оформление конспекта для учащихся СМГ Подготовка и защита рефератов и презентаций по темам			
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета		2	
	Итого		344	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ 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», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Спортивные залы и спортивные площадки:

- 1) спортивный зал 30x18 м., приспособленный для проведения занятий по спортивным играм, а также гимнастики и комплексных занятий.
- 2) спортивный зал 20x10 м., приспособленный для проведения занятий по гимнастике, гиревому спорту, ритмической гимнастике, работе на тренажерах;
- 3) теннисный зал 17x8 м., приспособленный для проведения занятий по настольному теннису, гимнастике и комплексных занятий.
- 4) спортивный городок, приспособленный для проведения занятий по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, мини-футболу, профессионально-прикладной физической подготовке.

Оборудование и инвентарь гимнастического зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат для перетягивания, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- волейбольная площадка, баскетбольная площадка, площадка для игры в мини-футбол, беговые дорожки с разметкой 30м, 60м, 100м, 10x10м, зона разбега для прыжков в длину, зона приземления для прыжков в длину, указатель расстояний для прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину, зона для прыжка в длину с места с разметкой, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, барьеры для бега, стартовые флажки, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, нагрудные номера, рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно используются комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Для студентов:

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2014

Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура (СПО): учебное пособие/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — 4-е изд., стер. — М. : КНОРУС, 2016. — 240 с.

Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2013

Для преподавателей:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ)

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480)

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»

Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования»

Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Егоров С.С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В.Я.Кикотя, И.С.Барчукова. — М., 2012

Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В.Барчуковой. — М., 2011

Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013

Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2014

Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2011

Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2012

Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014

Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н.Ф.Басова. — 3-е изд. — М., 2013

Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2012

Педагогика физической культуры: учебник /Неверкович С.Д., Аронова Т.В., Баймурзин А.Р. и др., под ред. С.Д.Неверковича/- 2-е изд., перераб. и доп. – М.: 2013

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник, /Терехина Р. Н., Крючек Е. С., Люйк Л. В. и др. Под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной/ - 2-е изд., стер., - М.: 2013

Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник, /под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского/ - 1-е изд., - М.: 2013

Теория и методика физической культуры: учебник, /Кузнецов В.С./ - 1-е изд., - М.: 2012

Интернет- ресурсы:

- www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура Открытый класс, физическая культура
- pedsovet.su/load/98 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура
- www.uchportal.ru Учительский портал
- www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965 Завуч.инфо. Физическая культура и здоровье человека
- fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
- www.lib.sportedu.ru
- www.school.edu.ru
- www.infosport.ru/minsport/
- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации)
- www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»)
- window.edu.ru Единое окно доступа к образовательным ресурсам.
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
- www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)
- www.school.edu.ru/default.asp Российский образовательный портал

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>
Умения:	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля
Знания:	
О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Оценка результатов тестирования, физической подготовленности студентов по видам спорта
Основы здорового образа жизни	Оценка выполнения практического задания: комплексы глазодвигательной, дыхательной, коррекционной гимнастики; ЛФК массаж по заболеваниям