Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мишкина Л. В.
Должность: директор
Дата подписания: 06.06.2023 09:46:13
Уникальный программный ключ:
8816e64d7bbb2e4cb90358045a91cd7fed713c59

Министерство образования Тульской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «ТУЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОММУНАЛЬНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Кашурин Юрий Иванович
Подписано цифровой подписью: Кашурин Юрий Иванович
Дата: 2022.11.28 10:40:30 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГПОУ ТО
«Тульский государственный коммунально-строительный техникум»
_____ Ю.И. Кашурин
«_____»_____2022 г.
Приказ № от .2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

специальности

09.02.07 «Информационные системы и программирование»

Тула 2022

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебной работе ГПОУ ТО «ТГКСТ» _____ В.Г. Цибикова «__ __»_____2022 г.	СОГЛАСОВАНО Начальник научно-методического центра ГПОУ ТО «ТГКСТ» _____ Л.В. Маслова «__»_____2022 г.	ОДОБРЕНА предметной (цикловой) комиссией общеобразовательных дисциплин Протокол № «_ »__2022 г. Председатель цикловой комиссии _____ О.Б. Кудрявцева

Составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование», утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ № 1547 от 9 декабря 2016 г. и Примерной основной образовательной программой, зарегистрированной в государственном реестре примерных основных образовательных программ под № 09.02.07-170511 от 11.05.2017 г.

Разработчик: Ермакова Е.Н. преподаватель ГПОУ ТО «Тульский государственный коммунально-строительный техникум».

Рецензент: Камилавкина Е.Г., преподаватель физической культуры, ГПОУ ТО «Тульский технико-экономический колледж им. А. Г. Рогова»

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **6**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **13**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **15**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 09 декабря 2016 № 1547, зарегистрированным в Министерстве юстиции Российской Федерации 26 декабря 2016 года, регистрационный № 44936, входящей в укрупнённую группу 09.00.00 Информатика и вычислительная техника.

«Образовательная деятельность при освоении отдельных компонентов учебной дисциплины «Физическая культура» организуется в форме практической подготовки.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин. Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 «Информационные системы и программирование». Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 3, ОК 4, ОК 6, ОК 7,ОК 8, ЛР 1-12

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР1-15	- планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; - работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами. - использовать физкультурно-оздорови-тельную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей. - содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях. - использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; - основы проектной деятельности -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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы (из учебного плана)	**172**
Самостоятельная учебная нагрузка (из учебного плана)	**5**
Всего учебных занятий (из учебного плана)	**167**
Всего реализуемых в форме практической подготовки:	**49**
в том числе:	
теоретическое обучение	**6**
лабораторные работы (если предусмотрено)	**-**
практические занятия (если предусмотрено)	**151**
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	**-**
Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в 1, 2, 3, 4 семестрах и дифференцированный зачет в 5 семестре	**10**

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, и личностных результатов формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1.	**Основы физической культуры**		ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	**Содержание учебного материала**		
	1 Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья *(в форме практической подготовки)*	**6**	
	2 Самоконтроль студентов, занимающихся физическими упражнениями и спортом *(в форме практической подготовки)*		
	3 Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств *(в форме практической подготовки)*		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ	**-**	
	Самостоятельная работа обучающихся 1 Планирование самостоятельных занятий. Подготовка проектов.	**2**	
Раздел 2.	**Легкая атлетика**	**24**	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции, эстафетный и челночный бег Прыжок в длину с места	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта		
	2 Техника эстафетного бега		
	3 Техника прыжка в длину с места		
	4 Техника челночного бега		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта, стартового разгона. финиширования	*2*	
	Совершенствование техники специально-беговых упражнений и бега на дистанции 100 м	*2*	
	Совершенствование техники эстафетного бега 4х 100	*2*	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольное тестирование: бег 100 м, прыжок в длину с места	*2*	
	Совершенствование техники челночного бега: 3 х 10 м. Контрольное тестирование: 3 х 10 м	*2*	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.2 Бег на средние и длинные дистанции.	**Содержание учебного материала**	8	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Техника бега на средние и длинные дистанции *(в форме практической подготовки)*		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники и тактики бега на средние и длинные дистанции *(в форме практической подготовки)*	2	
	Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг) *(в форме практической подготовки)*	2	
	Контрольный норматив: 2000 м – девушки, 3000 м - юноши *(в форме практической подготовки)*	2	
	Контрольный норматив: бег по пересеченной местности 5000 м, без учёта времени *(в форме практической подготовки)*	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 2.3 Техника метание гранаты Метание снарядов	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7
	1 Техника метания гранаты		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники метания гранаты в цель из положения стоя с места, с колена.	2	
	Совершенствование техники метания гранаты на дальность: держание снаряда, разбег, финальное усилие, сохранение равновесия после броска.	2	

	Контрольный тест: метание гранаты в цель и на дальность		ОК 8 ЛР 1-12
	Самостоятельная работа обучающихся	**1**	
	Творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.		
1	**2**	**3**	**4**
Раздел 3.	**Волейбол**	**46**	
Тема 3.1 Стойки, перемещения и прыжки в волейболе. Приём и передача мяча.	**Содержание учебного материала**	**11**	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Техника стоек, перемещений и прыжков. Техника приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, одной рукой кулаком.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники стоек, перемещений волейболиста в нападении и защите (бег, ходьба, выпады, падения, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).Техника остановок скачком, шагом	1	
	Совершенствование техники приема и передач мяча сверху двумя руками, снизу двумя руками, одной - кулаком.	4	
	Совершенствование техники передачи двумя сверху над собой, назад.	4	
	Совершенствование техники передачи в прыжке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.2 Техника верхней и нижней подачи и приема после неё	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Техника верхней и нижней подачи и приема после неё		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники нижней прямой подачи, верхней прямой подачи.	4	
	Совершенствование техники верхней прямой силовой подачи, с планирующей траекторией полета мяча.	2	
	Совершенствование техники приема, подачи и передачи мячей, летящих с большой скоростью.	2	
	Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе.	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.3 Техника нападающего удара, блокирование	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Техника прямого нападающего удара, виды блокирование		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники прямого нападающего удара и блокирования.	4	
	Совершенствование техники видов нападающего удара (по ходу разбега и с поворотом туловища, боковые, обманные и с переводом).	4	
	Совершенствование скрытых передач для нападающего удара.	2	
	Совершенствование тактики нападения, тактика защиты.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 3.4 Техника владения мячом	**Содержание учебного материала**	**6**	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Техника владения мячом		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	4	
	Прием контрольных нормативов: передача мяча над собой сверху, снизу; подача мяча на точность по ориентирам на площадке.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся		
Тема 4 Учебная игра. Судейская и инструкторская практика	**Содержание учебного материала**	**5**	
	1 Учебная игра. ***2 Судейская и инструкторская практика***		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		

	Учебная игра с применением изученных положений. Анализ проведенной игры. Судейская и инструкторская практика. Правила игры. *(в форме практической подготовки)*	5	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 4.	**Баскетбол**	**46**	
Тема 4.1 Перемещения, остановки, стойки баскетболиста. Ловля и передача мяча. Правила игры и техники безопасности.	Содержание учебного материала	**10**	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу		
	2 Техника перемещений, остановок, стоек баскетболиста.		
	3 Эффективное применение правил игры, техника безопасности.		
	4 Техника ловли мяча		
	5 Техника передачи мяча		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Применение правил игры. Техника безопасности.	2	
	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	4	
	Совершенствование ловли мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка	2	
	Передачи мяча: скрытые, в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.2 Ведение и броски мяча	**Содержание учебного материала**	10	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Техника ведения мяча на месте		
	2 Техника ведения мяча в движении		
	3 Техника ведения мяча (дриблинга) на максимальной скорости		
	4 Техника бросков мяча снизу двумя руками и одной рукой.		
	5 Техника бросков мяча с места одной от плеча и двумя со средних и дальних дистанций.		
	6 Техника бросков мяча в прыжке.		
	7 Техника броска мяча крюком.		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении	2	
	Совершенствование техники ведения мяча (дриблинга) на максимальной скорости	2	
	Совершенствование техники бросков мяча снизу двумя руками и одной рукой.	2	
	Совершенствование техники бросков мяча с места одной от плеча и двумя со средних и дальних дистанций.	2	
	Совершенствование техники бросков мяча в прыжке и крюком.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Тема 4.3 Тактика игры. Судейство и инструкторская практика. Контрольные тесты и соревнования.	**Содержание учебного материала**	**26**	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Тактика нападения. Отбивание мяча.		
	2 Индивидуальные тактические действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.		
	3 Тактика и техника защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах.		
	4 Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение.		
	5 Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке		
	6 Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.		

	7 Командные действия: варианты зонной защиты.		
	8 Судейская практика *(в форме практической подготовки)*		
	9 Инструкторская практика *(в форме практической подготовки)*		
	10 Контрольные тесты: бросок после ведения с двух шагов, стабильность штрафных бросков, передачи двумя руками от груди в стену, челночный бег. *(в форме практической подготовки)*		
	11 Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры *(в форме практической подготовки)*		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование тактических действий в нападении. Отбивание мяча.	2	
	Отработка индивидуальных тактических приёмов с финтами. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.	4	
	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите: одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах.	2	
	Отработка групповых взаимодействий двух нападающих против трёх защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмёрка, наведение, пересечение.	4	
	Совершенствование групповых защитных действий: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке	2	
	Отработка командных действий: вариантов зонной защиты, разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.	4	
	Судейская и инструкторская практика. Контрольные тесты. *(в форме практической подготовки)*	4	
	Контрольные игры и соревнования. *(в форме практической подготовки)*	4	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
Раздел 5	***Профессионально-прикладная физическая подготовка и атлетическая гимнастика***	**19**	
5.1 Упражнения атлетической гимнастики и профессионально-прикладной подготовки. Правила техники безопасности	**Содержание учебного материала**	19	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Правила техники безопасности на занятиях по атлетической гимнастике и профессионально-прикладной подготовке *(в форме практической подготовки)*		
	2 Комплекс упражнений с гантелями *(в форме практической подготовки)*		
	3 Комплекс упражнений с набивными мячами *(в форме практической подготовки)*		
	2 Основные базовые силовые упражнения: жим штанги лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; становая тяга штанги *(в форме практической подготовки)*		
	3 Рывок гири *(в форме практической подготовки)*		
	4 Программа с использованием упражнений с внешним сопротивлением и упражнений с весом собственного тела *(в форме практической подготовки)*		
	5 Комплекс упражнений на снарядах массового типа *(в форме практической подготовки)*		
	6 Статистические упражнения на основных гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, высокий угол в упоре *(в форме практической подготовки)*		
	7 Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, гантелями), с использованием гимнастических снарядов и оборудования (перекладина, конь, козёл, скамейка, стенка, канат) *(в форме практической подготовки)*		
	8 Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики *(в форме практической подготовки)*		
	9 Развитие основных мышечных групп и двигательных качеств методом круговой тренировки *(в форме практической подготовки)*		
	10 Полосы препятствий *(в форме практической подготовки)*		
	11 Упражнения для развития равновесия, вестибулярной устойчивости, в перелезании и переползании, в поднимании и		

	переноске тяжестей *(в форме практической подготовки)*		
	12 Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание) *(в форме практической подготовки)*		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Инструктаж по правилам техники безопасности при занятиях атлетической гимнастикой. Разучивание комплекса упражнений с гантелями и комплекса упражнений с набивными мячами *(в форме практической подготовки)*	2	
	Совершенствование техники основных базовых силовых упражнений: жим штанги лежа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; становая тяга штанги *(в форме практической подготовки)*	3	
	Совершенствование техники базового соревновательного упражнения - рывка гири *(в форме практической подготовки)*	1	
	Программа с использованием упражнений с внешним сопротивлением и упражнений с весом собственного тела.	2	
	Разучивание комплекса упражнений на снарядах массового типа. Полосы препятствий *(в форме практической подготовки)*	2	
	Совершенствование техники статистических упражнений на гимнастических снарядах: угол в висе на перекладине и в упоре на брусьях; горизонтальный вис сзади и спереди на перекладине сначала в простых, а затем и в сложных вариантах, высокий угол в упоре *(в форме практической подготовки)*	1	*ОК 3* *ОК 4* *ОК 6* *ОК 7* *ОК 8* *ЛР 1-12*
5.1 Упражнения атлетической гимнастики и профессионально-прикладной подготовки. Правила техники безопасности	Совершенствование техники общеразвивающих упражнений: элементарных, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, гантелями), с использованием гимнастических снарядов и оборудования (перекладина, конь, козёл, скамейка, стенка, канат) *(в форме практической подготовки)*	2	
	Развитие основных мышечных групп и двигательных качеств методом круговой тренировки *(в форме практической подготовки)*	2	
	Разработка комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики *(в форме практической подготовки)*	1	
	Совершенствование техники упражнений для развития равновесия, вестибулярной устойчивости, в перелезании и переползании, в поднимании и переноске тяжестей. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий *(в форме практической подготовки)*	2	
	Разработка комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание) *(в форме практической подготовки)*	1	
	Самостоятельная работа обучающихся		
	Выполнение программ тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений с массой собственного тела и внешнего сопротивления (штанга, гантели, амортизаторы, гири), партнером, предметами.	1	
	Выполнение комплексов: упражнений вводной, производственной гимнастики и для профилактики профессиональных заболеваний. Разработка комплексов с профессиональной направленностью и общеразвивающих упражнений.	1	
Раздел 6	***Настольный теннис***	**16**	
Тема 6.1 Техника и тактика игры. Судейство и инструкторская практика.	**Содержание учебного материала**	16	ОК 3 ОК 4 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ЛР 1-12
	1 Исходные положения (стойки: правосторонняя, левосторонняя, нейтральная (основная))		
	2 Способы передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки)		
	3 Способы держания ракетки (вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка - «рукопожатие».		
	4 Подачи (по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом)		
	5 Технические приемы с нижним вращением (срезка, подрезка)		
	6 Технические приемы без вращения мяча (толчок, откидка, подставка)		
	7 Технические приемы с верхним вращением (накат, топс - удар)		

	8 Эффективное применение правил игры. Техника безопасности. *(в форме практической подготовки)*		
	9 Основные приёмы тактических действий в нападении и в защите		
	10 Судейская практика *(в форме практической подготовки)*		
	11 Инструкторская практика *(в форме практической подготовки)*		
	12 Контрольные тесты: набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, выполнение подачи справа накатом в правую половину стола, выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола, игра накатами справа и слева по диагонали *(в форме практической подготовки)*		
	13 Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2. Соревнования. Анализ проведенной игры *(в форме практической подготовки)*		
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Совершенствование стоек, способов передвижений, способов держания ракетки.	3	
	Совершенствование техники подач и технических приёмов без вращения, с нижним и верхним вращением.	3	
	Эффективное применение правил игры. Техника безопасности.	2	
	Совершенствование тактических приёмов в нападении и защите.	4	
	Судейская и инструкторская практика. Контрольные тесты *(в форме практической подготовки)*	2	
	Контрольные игры и соревнования *(в форме практической подготовки)*	2	
	Самостоятельная работа обучающихся	-	
		Итого	**157**	
		Самостоятельная работа	**5**	
		Промежуточная аттестация	**10**	
		Всего	**172**	

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Рабочая программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

3.1 Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, оборудованных раздевалок.

Спортивное оборудование:

- граната для метания спортивная 0,5 кг
- граната для метания спортивная 0,7 кг
- кольцо баскетбольное №7
- мат гимнастический складной виниловый(2м, 1м, 0,1)
- мат гимнастический (1м, 2м)
- мяч баскетбольный
- мяч волейбольный
- мяч футбольный
- перекладина
- сетка баскетбольная
- сетка волейбольная
- скамейка гимнастическая
- стенка гимнастическая
- канат для перетягивания, диаметр 12мм, длина 32 м
- наклонная доска для пресса
- козел гимнастический
- конь гимнастический
- брусья параллельные
- мост гимнастический приставной
- скакалки гимнастические
- табло судейское
- гантели 1,5 кг.
- гантели 2 кг.
- гантели 3 кг.
- гриф штанги
- турник настенный
- столы для настольного тенниса
- ракетки для игры в настольный теннис

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 Решетников Н.В. Физическая культура. Учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования. - М.: Издательский центр «Академия», 2018.

2 Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2018.

3 Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. – М., 2018

3.2.2 Информационное обеспечение реализации программы

1 www. minstm. gov. ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

2 www. edu. ru (Федеральный портал «Российское образование»).

3 www. olympic. ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

4 www. goup32441. narod. ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)

5 Бишаева А.А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.–М., 2019

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

<table>
<tr><th>Результаты обучения</th><th>Критерии оценки</th><th>Формы и методы контроля</th></tr>
<tr><td>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);
• организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, в ходе профессиональной деятельности</td><td rowspan="2">«Отлично» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.

«Хорошо» - содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.

«Удовлетворительно» - содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.

«Неудовлетворительно» - содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</td><td>Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, выполнение нормативов.
Оценка проведения разработанных комплексов упражнений в группе.
Оценка результатов проведения студентами пульсового контроля.
Защита реферата.
Выполнение проекта.
Наблюдение за выполнением практического задания (деятельность студента).
Оценка проведения разработанных комплексов упражнений в группе;
Оценка участия студентов в тактических действиях команды; наблюдение за студентами в ходе игры; оценка судейской и инструкторской практики студентов.</td></tr>
<tr><td>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 профессии (специальности)
• средства профилактики перенапряжения
• психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности</td><td>Устный опрос, фронтальная беседа, тестирование</td></tr>
</table>