

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РД
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
«ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Одобрено на заседании Дисциплинарно-
цикловой комиссии специальности 43.02.10
«Туризм»
Протокол № 1 от 05.09.23.
Председатель Меева Анаева А.М.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»
(название учебной дисциплины)

Код и наименование специальности 43.02.10 «Туризм»

Входящий в состав УГС 43.00.00 «Сервис и туризм»
Квалификация выпускника СПЕЦИАЛИСТ ПО ТУРИЗМУ

форма обучения очная

Кизляр 2023 г

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО) 43.02.16 "Туризм и гостеприимство" входящей в состав УГС 43.00.00 " Туризм и гостеприимство "

Организация-разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Электромеханический колледж»

Разработчик:

Назирбеков К.Р.- преподаватель физической культуры

Рекомендована методическим советом ГБПОУ РД «Электромеханический колледж» для применения в учебном процессе.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ДИСЦИПЛИНЫ	ПРОГРАММЫ	УЧЕБНОЙ	4
2. СТРУКТУРА И ДИСЦИПЛИНЫ	СОДЕРЖАНИЕ	УЧЕБНОЙ	6
3. УСЛОВИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	РЕАЛИЗАЦИИ	УЧЕБНОЙ	16
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ			20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 43.00.00 "Туризм и гостеприимство", входящей в состав укрупненной группы специальностей **43.02.16 "Туризм и гостеприимство"**

1.2 Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения учебной дисциплины студент должен:

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

знать:

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

Программа предполагает освоение следующих общих компетенций:

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

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

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

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

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки 380 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки студента 106 часов;

самостоятельной работы студента 0 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы для технического профиля

курс	№ семестра	Максимальная учебная нагрузка (час)	Внеаудиторная (самостоятельная) нагрузка (час)	Обязательная аудиторная учебная нагрузка (час)	Практические занятия (час)	Количество обязательных контрольных работ	Форма контроля (за семестр)
2	I	32	-	32	30	5	зачет
	II	34	-	34	34	5	зачет
3	I	24	-	24	24	5	зачет
	II	16	-	16	16	5	Диф.зачет
всего	-	106	-	106	106	-	

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура для специальности «Туризм и гостеприимство»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4	5
Введение	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры	-	-	-
Раздел 1 Легкая атлетика		-	-	-
Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий	-		OK2 OK6 OK8
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2		
	2. Бег 100 м. на результат.	2		
	3. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м челночный бег 3х10м.	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольное занятие	-		
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	2		
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места	Содержание практических занятий	-		OK2
	1. Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2		
	2. Техника выполнения прыжков в длину с места	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольное занятие	-		
	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	6		
Тема 1.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Содержание практических занятий	-		OK6 OK8
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		
	2. Техника выполнения тройного прыжка.	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольное занятие	-		

	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	6		
Тема 1.4. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий	-		OK2
	1. Выполнение ОРУ на месте. Техника выполнения прыжков в высоту	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольное занятие по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	6		
Раздел 2. Спортивные игры		-	-	-
Тема 2.1. Волейбол.	Содержание практических занятий	-		OK6
	1. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки	2		
	2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	2		
	3. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол	2		
	4. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	6		
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание практических занятий			OK8
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. .Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2		
	2. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2		
	3. Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска..Штрафной бросок.	2		
	Лабораторная работа	-		OK2 OK6
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	2		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	8		

Тема 2.3 Футбол(Мини-футбол)	Содержание практических занятий		-		ОК8
	1.	Техника безопасности при игре в мини-футбол.Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2		
	2	Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	2		
	Лабораторная работа		-		
	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов		2		
	Самостоятельная работа - Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» - Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой		8		
Раздел 3 Гимнастика		-	-	-	
Тема 3.1 Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Содержание практических занятий		-		ОК6
	1.	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ..	2		
	2	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2		
	Лабораторная работа		-		
	Контрольное занятие		-		
	Самостоятельная работа Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ..		8		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий		-		ОК2
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2		
	2	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах	2		
	Лабораторная работа		-		
	Контрольное занятие		-		
	Самостоятельная работа Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.		6		
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий		-		ОК8
	1	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат	2		
	2	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2		
	Лабораторная работа		-		
	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.		2		
	Самостоятельная работа -Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. -Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ		6		

Раздел 4. Плавание		-		-
Тема 4.1. Способы плавания. Оказание первой медицинской помощи	Содержание практических занятий		-	OK2 OK8
	1.	Способы спасения утопающих на воде. Оказание первой медицинской помощи..	2	
	2	Способы плавания	2	
	Лабораторная работа		-	
	Контрольное занятие		-	
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для дыхания на воде; выполнение упражнений по оказанию первой медицинской помощи.		2	
Раздел 5. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий		-	
	1.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	2	
	2.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	2	
	3	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет	2	
	Лабораторная работа		-	
	Контрольное занятие		-	
	Самостоятельная работа		-	
Зачет		-		-
	Всего	132		-
	Самостоятельная работа:	64		-

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Практическая подготовка	Осваиваемые компетенции
1	2	3	4	5
Введение	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры	-	-	-
Раздел 1 Легкая атлетика		-	-	-
Тема 1.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий	-		OK2 OK6 OK8
	1. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	2		
	2 Бег 100 м. на результат.	2		
	3 Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м челночный бег 3×10м			
	Лабораторная работа	-		
	Контрольное занятие	-		
	Самостоятельная работа Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями. Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты	6		
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места	Содержание практических занятий	-		OK2
	1 Техника выполнения прыжков в длину с места	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольное занятие	-		
	Самостоятельная работа	6		
Тема 1.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Содержание практических занятий	-		OK6 OK8
	1. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольное занятие	-		
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	6		
Тема 1.4. Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий	-		OK2
	1. Выполнение ОРУ на месте. Техника выполнения прыжков в высоту	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольное занятие по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов	2		
	Самостоятельная работа Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.	6		

Раздел 2. Спортивные игры		-	-	
	Содержание практических занятий	-		OK6
	1 Совершенствование передачи мяча. Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки	2	-	
	3 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением. Подача мяча по зонам. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.	2		
	Самостоятельная работа Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные)	6		
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание практических занятий	-		OK8
	1. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. .Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча. Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.	2		
	2 Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска..Штрафной бросок.	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	2		
	Самостоятельная работа Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	6		
Тема 2.3 Футбол(Мини-футбол)	Содержание практических занятий	-		OK2 OK6 OK8
	1. Техника безопасности при игре в мини-футбол. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2		
	2 Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений. Выполнение упражнений с передачей мячей. Ведение мяча.	2		
	Лабораторная работа	-		
	Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	2		
	Самостоятельная работа - Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» - Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой	6		
Раздел 3 Гимнастика		-	-	-
Тема 3.1	Содержание практических занятий	-		

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1.	Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ..	2		OK2
	Лабораторная работа		-		
	Контрольное занятие		-		
	Самостоятельная работа		6		
	1.	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад	2		OK6 OK8 OK2
	Лабораторная работа		-		
Контрольная работа		-			
Самостоятельная работа		6			
Раздел 4. Плавание			-	-	-
Тема 4.1. Способы плавания. Оказание первой медицинской помощи	Содержание практических занятий				
	1.	Способы спасения утопающих на воде. Оказание первой медицинской помощи.. Способы плавания	2		
	Лабораторная работа		-		
	Контрольное занятие		-		
	Самостоятельная работа Выполнение упражнений для дыхания на воде; выполнение упражнений по оказанию первой медицинской помощи.		4		
Раздел 5. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий				
	1.	Подтягивание Челночный бег 10*10. Бег 1000 м	2		
	2.	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин. Сдача контрольного норматива. Бег 3000м	2		
	Лабораторная работа		-		
	Контрольное занятие		2		
	Самостоятельная работа		-		
Зачет			-		-
Всего			122		-
Самостоятельная работа:			64		-

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

- спортивный зал, обеспечивающий одновременную пропускную способность не менее 50 чел в час;
- место для занятий настольным теннисом;
- тренажерный зал;
- спортивный инвентарь.

Наименование материальных ценностей	Кол-во
Мяч волейбольный	8
Мяч футбольный	10
Мяч баскетбольный	20
Турник навесной на гимнастическую стенку, металлический	5
Гимнастический мостик	2
Сетка волейбольная	1
Вратарская форма	2
Теннисный стол	2
Гимнастическое бревно напольное	1
Гимнастическое бревно (жен.)	1
Гимнастическое бревно (муж.)	1
Гимнастический конь	1
Гимнастический козел	1
Скакалки	6
Гимнастические маты	8
Ворота мини - футбольные	2
Шиты баскетбольные	4
Гимнастическая стенка	5

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
4. Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
10. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
11. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
12. Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.
13. Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.
14. Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.
15. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
16. Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

17. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
18. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.
19. Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.
20. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
21. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.
22. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.

Дополнительные источники:

1. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 781 с.
2. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. – М.: Русское слово – учебник, 2018. – 216 с
3. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
4. Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.
5. Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
6. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.

Интернет-ресурсы:

<http://mamutkin.ucoz.ru>- Раздел «Электронные учебники»

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

<http://www.teoriya.ru/journals/>.

<http://www.teoriya.ru/fkvot/>

3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии (ФГОС, РУП, БУП, ППСЗ и т.п.).
2. Комплексы упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
3. Контрольные нормативы определения уровня физической подготовленности.
4. Методические рекомендации по изучению отдельных тем дисциплины, написанию рефератов.
5. Инструкции по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
6. Правила соревнований по спортивным играм, лыжным гонкам.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики.
8. Правила судейства спортивных игр

3.4. Специфика организации обучения

Все занятия, предусмотренные настоящей программой имеют вид как «практические», согласно рабочему учебному плану (РУП) и имеют валеологическую направленность. Уровень освоения программы обучающимися предполагает учет индивидуальных особенностей личности обучаемого и его физическую подготовленность.

Применяемые на учебных и внеаудиторных занятиях педагогические технологии:

- работа малыми группами;
- интегрированные уроки;
- уроки-конкурсы, уроки-соревнования.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания общие и профессиональные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Умения:		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижений жизненных и профессиональных целей	Зачет. Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
Знания:		
З1. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Описание о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	Зачет. Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
З2. основы здорового образа жизни.	основы здорового образа жизни.	Зачет.

		Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
Общие компетенции		
ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Способность применять знание задач в своей профессиональной деятельности	Зачет. Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями.	Эффективно работать и общаться в коллективе и с руководством	Зачет. Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы
ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Способность определения задач профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.	Зачет. Экспертная оценка выполнения самостоятельной работы

2 курс
"Экономика и бухгалтерский учет"

№ занятия	Наименование разделов МДК, тем	Количество часов		Вид занятия	Материально техническое обеспечение занятия	Занятия для обучающихся
		Аудиторные занятия	Внеаудиторной (самостоятельной работы)			
1	теория	2	-	Ознакомление с программой		аудитория
2	ГТО. Легкая атлетика	2	-	Бег 30м. скакалка Бег 60м. прыжки	секундомер	стадион
3	ГТО. Легкая атлетика	2	-	Бег 100м. Бег 200м	секундомер	стадион
4	ГТО. Легкая атлетика	2	-	Эстафетный бег 4x100 400м бег 4х борье	секундомер	стадион
5	ГТО. Легкая атлетика	2	-	Прыжки в длину с места, Бег 400м	секундомер	стадион
6	ГТО. Легкая атлетика	2	-	Бег 800м. 1000м совершенствование	секундомер	стадион

7	ГТО. Легкая атлетика	2		Бег 1000м Метание гранаты	секундомер	стадион
8	ГТО. Легкая атлетика	2	-	Бег 2000м Прыжки с разбега	секундомер	стадион
9	ГТО. Легкая атлетика	2		Прыжки через планку, толкание ядра	секундомер	стадион
10	ГТО. Легкая атлетика	2		Сдача контрольных нормативов Кросс 3000м	секундомер	стадион
11	Спортивные игры	2		Волейбол. ТБ при игре в волейбол. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением	Мячи, свисток	Волейбольная площадка
12	Спортивные игры	2	10	Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам.	Мячи, свисток	Волейбольная площадка
13	Спортивные игры	2		Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол	Мячи, свисток	Волейбольная площадка
14	Спортивные игры	2		Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	Мячи, свисток	Волейбольная площадка

15	Спортивные игры	2	10	Контрольная работа по теме: «Волейбол»-сдача контрольных нормативов	Мячи, свисток	Волейбольная площадка
16	Спортивные игры	2		Баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	Мячи, свисток	Баскетбольная площадка
17	Спортивные игры	2		Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	Мячи, свисток	Баскетбольная площадка
18	Спортивные игры	2		Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска..Штрафной бросок.	Мячи, свисток	Баскетбольная площадка
19	Спортивные игры	2		«Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	Мячи, свисток	Баскетбольная площадка
20	Спортивные игры	2		Футбол. Техника безопасности при игре в футбол. Исходное положение (стойки), перемещения..	Мячи, свисток	Стадион футбольное поле
21	Спортивные игры	2		Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.	Мячи, свисток	Стадион футбольное поле
22	Спортивные игры	2	5	Футбол. Сдача контрольных нормативов	Мячи, свисток	Стадион футбольное поле

23	гимнастика	2		Строевые упражнения. Пресс Вольные упражнения	Скамейки скакалки	спортзал
24	гимнастика	2		Физическая подготовка комплекс Ёлочка	Скамейка, маты	спортзал
25	гимнастика	2		Физическая подготовка комплекс Лесенка	Маты, брусья	спортзал
26	гимнастика	2	5	Кувырки вперед, назад. стойка на голове	маты	спортзал
27	гимнастика	2		Кувырки вперед, назад. стойка на лопатках	Скамейка, маты	спортзал
28	гимнастика	2		Махи, скачек, приземление	Скамейка, маты	спортзал
29	гимнастика	2		Кувырки вперед, назад. стойка на лопатках	Скамейка, маты	спортзал
30	Плавание теория	2	-	Оказание первой помощи утопающему	конспект	спортзал
31	Плавание теория	2		Способы плавания	конспект	спортзал
32	ГТО. Легкая атлетика	2	-	Подтягивание Наклоны вперед Челночный бег 3x10	секундомер	спортзал
33	ГТО. Легкая атлетика	2		Пресс 30сек.	секундомер	стадион
34	ГТО. Легкая атлетика	2		Бег 3000м.	секундомер	стадион

4 курс

№ занятия		Количество часов	Вид занятия	Материально техническое	Занятия для обучающихся
-----------	--	------------------	-------------	-------------------------	-------------------------

	Наименование разделов МДК, тем	Аудиторные занятия	Внеаудиторной (самостоятельной работы)		обеспечение занятия	Виды внеаудиторной работы
1	теория	2		Ознакомление с программой Инструктаж ТБ на занятиях физической культуры. Врачебный контроль		аудитория
2	ГТО. Легкая атлетика	2	10	Бег 30м. скакалка Бег 60м. прыжки	секундомер	стадион
3	ГТО. Легкая атлетика	2		Бег 100м. Бег 200м	секундомер	стадион
4	ГТО. Легкая атлетика	2		Эстафетный бег 4x100 400м бег 4х борье	секундомер	стадион
5	ГТО. Легкая атлетика	2		Прыжки в длину с места, Бег 400м толкание ядра	секундомер	стадион
6	ГТО. Легкая атлетика	2		Бег 800м. 1000м совершенствование Прыжки с разбега	секундомер	стадион
7	ГТО. Легкая атлетика	2	Бег 1000м Бег 2000м Метание гранаты	секундомер	стадион	
8	ГТО. Легкая атлетика	2	10	Сдача контрольных нормативов Кросс 3000м	секундомер	стадион

9	Спортивные игры	2		Волейбол. ТБ при игре в волейбол. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением	секундомер	Волейбольная площадка
10	Спортивные игры	2		Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам.	секундомер	Волейбольная площадка
11	Спортивные игры	2		Изучение техники нападающего удара, способы блокирования. Учебная игра волейбол	Мячи, свисток	Волейбольная площадка
12	Спортивные игры	2		«Волейбол»- сдача контрольных нормативов	Мячи, свисток	Волейбольная площадка
13	Спортивные игры	2		Баскетбол. Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста	Мячи, свисток	Баскетбольная площадка
14	Спортивные игры	2	-	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача	Мячи, свисток	Баскетбольная площадка
15	Спортивные игры		-	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	Мячи, свисток	Баскетбольная площадка
16	Спортивные игры	2	-	«Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	Мячи, свисток	Баскетбольная площадка
17	Спортивные игры	2		Футбол. Техника безопасности при игре в футбол. Исходное положение (стойки), перемещения..	Мячи, свисток	Стадион футбольное поле

18	Спортивные игры	2		Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Мячи, свисток	Стадион футбольное поле
19	Спортивные игры	2		Ведение мяча.	Мячи, свисток	Стадион футбольное поле
	Спортивные игры	2		Футбол. Сдача контрольных нормативов		
20	гимнастика	2		Строевые упражнения. Пресс Вольные упражнения	Скамейки скакалки	спортзал
21	гимнастика	2		Физическая подготовка комплекс Ёлочка	Скамейка, маты	спортзал
22	гимнастика	2		Физическая подготовка комплекс Лесенка	Маты, брусья	спортзал
23	гимнастика	2		«Гимнастика» - сдача контрольных нормативов	маты	спортзал
24	Плавание теория	2	-	Оказание первой помощи утопающему Способы плавания	конспект	спортзал
25	ГТО. Легкая атлетика	2		Подтягивание Наклоны вперед Челночный бег 3x10	секундомер	стадион
26	ГТО. Легкая атлетика	2		Пресс 30сек. Прыжки на скакалке за 2 мин. Бег 1000 м	секундомер	стадион
27	ГТО. Легкая атлетика	2		Зачет Бег 3000м.		

