Министерство образования Красноярского края

краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Красноярский колледж радиоэлектроники и информационных технологий»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ БД.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов специальности:

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Красноярск, 2020

Составлена в соответствии со стандартом среднего (полного) общего образования по физической культуре и с примерной программой общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура для профессиональных образовательных организаций, ФИРО, 2015 г.Москва.

|  |  |
| --- | --- |
| ОДОБРЕНО  Старший методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Клачкова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. | УТВЕРЖДАЮ  Заместитель директора  по учебной работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.А.Полютова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. |

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦК преподавателей общепрофессиональных

дисциплин №1

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Н.Н. Немкова/

АВТОР: Л.Н.Бурунова, преподаватель КГБ ПОУ «ККРИТ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | стр |
|  | **ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **3** |
|  | **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **6** |
|  | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **14** |
|  | **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** | **18** |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Физическая культура»**

* 1. **Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальностям технического, естественнонаучного, социально – экономического профилей.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к базовым общеобразовательным дисциплинам программы подготовки специалистов среднего звена.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

**Цель дисциплины**

Формирование физической культуры личности будущего профессионала;

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях

навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

способность к построению индивидуальной образовательной траектории са-

мостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков

профессиональной адаптивной физической культуры;

способность использования системы значимых социальных и межличност-

ных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные

и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной

деятельности;

**знать**:

* роль физической культуре в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
* основы здорового образа жизни

**уметь**:

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

Результатом освоения программы дисциплины является овладение обучающимися общими (ОК) компетенциями:

|  |  |
| --- | --- |
| Код | Наименование результатов обучения |
| ОК 1 | Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней утонченный интерес |
| ОК 2 | Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения учебных задач, оценивать учебных 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 учебных задач, профессионального и личностного развития. |
| ОК 5 | Использовать информационно-коммуникативные технологии в учебной деятельности. |
| ОК 6 | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководство, 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 повышения квалификации. |
| ОК 9 | Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. |

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 176 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;

самостоятельной работы обучающегося 59 часов

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид учебной работы ной работы** | **Объем часов** | | | | | | | | |
| **По дисциплине** | **1семестр (9 кл.)** | **2семестр**  **(9 кл.)** | **3семестр (9 кл.)** | **4 семестр**  **(9 кл.)** | **5семестр (9 кл.)** | **6семестр (9 кл.)** | **7семестр**  **(9 кл.)** | **8 семестр**  **(9 кл.)** |
|  |  | **1 семестр (11 кл.)** | **2 семестр (11 кл.)** | **3семестр**  **(11 кл.)** | **4семестр**  **(11 кл.)** | **5 семестр (11 кл.)** | **6 семестр (11 кл.)** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **176** | **80** | **96** |  |  |  |  |  |  |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **117** | **51** | **66** |  |  |  |  |  |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| теория | 8 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| лабораторные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| практические работы | 109 | 47 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| контрольные работы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| самостоятельные ПР |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| курсовая работа (проект) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **59** | **29** | **30** |  |  |  |  |  |  |
| в том числе: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подготовка докладов |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| анализ деловых ситуаций |  | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| подготовка ответов на вопросы |  | 9 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| конспектирование лекций |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итоговая аттестация в форме | **Д/З** | **Д/З** | **Д/З** |  |  |  |  |  |  |

**2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «физическая культура»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование темы, содержание занятия | Макс на-грузка | Объем часов | | | | | | Уровень освоения | Формируемые компетенции | Домашнее задание |
| Теория | ЛР | ПР | СР | Сам.ПР | КР |
|  | ***Раздел 1. Теоретические основы*** | 8 | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 1 | Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  | 1 | ОК 4 | Упражнения утренней гимнастики. Работа со спец. медицинской и спортивной литературой |
| 2 | Основы методики самостоятельны занятий физическими упражнениями | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  | 1 | ОК 4 | Упражнения утренней гимнастики. Работа со спец. медицинской и спортивной литературой |
|  | **Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности** | **71** |  |  | **46** |  | **25** |  |  |  |  |
|  | **2.1 Легкая атлетика** | **17** |  |  | **12** |  | **5** |  |  |  |  |
| 3 | Виды легкоатлетических упражнений, прикладная л/а. ТБ на уроках л/а. Кроссовая подготовка. Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт, финиширование | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК4;  ОК7; ОК8; ОК2 | Упр. ОФП. Разработка комплекс упражнений для развития скоростных навыков |
| 4 | Техника низкого старта, техника бега на короткие дистанции, бег по повороту, техника финиша. Эстафетный бег | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК2; ОК7; ОК8;  ОК2 | Кроссовые пробежки. Совершенствование скоростных навыков |
| 5 | Техника выполнения скоростного старта и бега на середине дистанции | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК2; ОК7; ОК8;  ОК 2 | Кроссовые пробежки. Совершенствование скоростных навыков |
| 6 | Сдача норматива по технике бега на 100 м. Обучение бегу на середине дистанции. | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК3; ОК7; ОК8;  ОК 2 | Кроссовые пробежки. Совершенствование скоростных навыков |
| 7 | Техника бега на длинные дистанции. Тренировочные забеги на 500 и 1000 м. | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК2;  ОК3; ОК7;  ОК8;  ОК 2 | Кроссовые пробежки. Совершенствование скоростных навыков |
| 8 | Техника прыжка в длину с разбега (пригнувшись, ножницы, согнувшись, тройной, прыжок с места) | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК2; ОК7; ОК8;  ОК 2 | Кроссовые пробежки |
|  | ***2.2 Спортивные игры*** | **53** |  |  | **33** |  | **20** |  |  |  |  |
|  | **Баскетбол** | **22** |  |  | **12** |  | **10** |  |  |  |  |
| 9 | Теоретические сведения и ТБ на занятиях баскетболом. Ловля и передача баскетбольного мяча, ведение. Игра по упрощенным правилам | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК3; ОК4;  ОК7; ОК8;  ОК 2 | Упражнения утренней зарядки. Изучение специальных упр. баскетболиста |
| 10 | Техника ловли и передачи баск. мяча; ведение в низкой, средней и высокой стойке баскетболиста. Учебная игра по упрощенным правилам | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК2; ОК7; ОК8;  ОК 2 | Упражнения утренней зарядки. Изучение правил игры в баскетбол |
| 11 | Техника ведения баскетбольного мяча на месте, в движении по прямой, с изменениями направления движения, с различной скоростью. Учебная игра | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК2; ОК7; ОК8;  ОК 2 | Упражнения утренней зарядки. Изучение правил игры в баскетбол |
| 12 | Техника передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Учебная игра | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК2; ОК7; ОК8;  ОК 2 | Упражнения утренней зарядки. Судейство по упрощенным правилам |
| 13 | Техника выполнения бросков баскетбольного мяча в кольцо с места способами: одной от плеча, двумя от груди и из-за головы (штрафной бросок) | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК2; ОК7; ОК8;  ОК 2 | Изучение спец.упражнений баскетболиста. Судейство по упрощенным правилам. |
| 14 | Совершенствование изученных приемов владения баскетбольным мячом, сдача нормативов | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК7;  ОК8;  ОК 2 | Упражнения ОФП |
|  | ***Волейбол*** | **15** |  |  | **10** |  | **5** |  |  |  |  |
| 15 | Теоретические сведения: одежда, обувь, инвентарь волейболиста; правила игры в волейбол, профилактика травматизма, техника безопасности. | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК3; ОК4;  ОК7; ОК8;  ОК 2 | Упражнения ОФП. Специальное упражнение волейболиста. |
| 16 | Техника передачи мяча снизу, сверху на пальцы, одной рукой. Прием мяча с снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, в падении вперед и последующим скольжением на груди, животе | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 2 ОК 3; ОК7;  ОК 8 | Упражнения ОФП. Специальное упражнение волейболиста. Правила игры в волейбол |
| 17 | Блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра. Игра под сеткой. | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2; | Упражнения ОФП. Специальные упр. волейболиста. Правила игры в волейбол |
| 18 | Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам. Прямая подача сверху, снизу, боковая сверху, снизу | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2; | Упражнения утренней гимнастики |
| 19 | Приме мяча после подачи. Зачетные нормативы по технике владения волейбольным мячом. Учебная игра по правилам | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2; | Прыжки через короткую скакалку на время |
|  | ***Футбол*** | **17** |  |  | **12** |  | **5** |  |  |  |  |
| 20 | Теоретические сведения. ТБ и профилактика травматизма при занятиях футболом. Техника выполнения ударов по мячу взъёмомё, внешней и внутренней стороны стопы, головой на месте и в прыжке. Учебная игра | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2; ОК 3; ОК 4 | Кросс, упражнения ОФП |
| 21 | Техника передачи мяча на месте и в движении. Обводка соперника. Учебная игра | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс, упражнения ОФП. Правила игры в футбол |
| 22 | Остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. Учебная игра | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс, упражнения ОФП. Правила игры в футбол |
| 23 | Техника игры в защите и нападении. Учебная игра. Действия вратаря в разных игровых ситуациях | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс, упр. ОФП. Упр. для развития скорости |
| 24 | Учебная игра. Взаимодействия игроков | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс, упражнения ОФП |
| 25 | Учебная игра в футбол по правилам. | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс, упражнения ОФП |
| 26 | **Зачет** | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 2 |  |  |
|  | ***Итого за 1 семестр*** | **80** | **4** |  | **47** |  | **29** |  |  |  |  |
|  | ***Раздел 1. Теоретические основы*** | **8** | **4** |  |  |  | **4** |  |  |  |  |
| 27 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психологических качеств | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения на осанку. Разработка комплекса упр.для восстановления эмоциональных сил |
| 28 | Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2; | Работа с литературой по психологии человека. Изучение комплексов упр.на релаксацию |
|  | ***Раздел 2. Учебно - практические основы формирования физической культуры личности*** | **86** |  |  | **60** |  | **26** |  |  |  |  |
|  | **2.3 Гимнастика** | **23** |  |  | **12** |  | **11** |  |  |  |  |
| 29 | Теоретические сведения, техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения с набивными мячами | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 3; ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения ОФП. Лыжные прогулки |
| 30 | Коррекция нарушений осанки | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения лыжника. Кросс |
| 31 | Висы и упоры. Упражнения у гимнастической стенки. | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития выносливости. Кросс |
| 32 | Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики. | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития выносливости. Лыжные прогулки |
| 33 | Упражнения для профилактики профессиональных заболевании | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития выносливости. Лыжные прогулки |
| 34 | Группировки: сидя, в приседе, лежа на спине, перекаты | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития выносливости. Лыжные прогулки |
|  | **2.2 Спортивные игры** | **63** |  |  | **48** |  | **15** |  |  |  |  |
|  | **Волейбол** | **21** |  |  | **16** |  | **5** |  |  |  |  |
| 35 | Специальные упражнения волейболиста | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития выносливости. Лыжные прогулки |
| 36 | Учебная игра в волейбол по правилам. Действия игроков второй линии | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития выносливости. Правила судейства по волейболу |
| 37 | Действия игроков на задней линии, перемещение игроков. Судейство учебной игры в волейбол | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития выносливости. Лыжные прогулки |
| 38 | Перемещение по площадке, приему и передаче мяча снизу одной и двумя руками | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упр.на координацию движений. Изучение техники и тактики игры в волейбол |
| 39 | Техника подачи мяча: прямая подача сверху внизу и приему мяча после подачи. Учебная игра. Блок, игра в защите и нападении | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упр.на координацию движений. Изучение техники и тактики игры в волейбол |
| 40 | Игра под сеткой. Учебная игра | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упр. для укрепления мышц кистей рук. Работа с доп. Литературой по волейболу. |
| 41 | Нападающий удар. Прием нападающего удара( блок одиночный, групповой) | 3 |  |  | 2 |  | 1 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упр. для укрепления мышц кистей рук. Изучение жестов судьи |
| 42 | Прием и передача мяча на пальцы, кулаком, двумя руками снизу. Учебная игра | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упр. для укрепления мышц кистей рук. |
|  | **Баскетбол** | **16** |  |  | **12** |  | **4** |  |  |  |  |
| 43 | Передвижение по площадке. Учебная игра, игра в зоне | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения ОФП. Правила игры в баскетбол |
| 44 | Передача и прием мяча на месте и в движении | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения ОФП. Правила игры в баскетбол |
| 45 | Техника бросков мяча в кольцо различными способами с места и в движении. Учебная игра | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения утренней зарядки |
| 46 | Техника бросков в кольцо прыжком, вырывание и выбивание (приемы овладения мячом). Учебная игра по правилам | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения на выносливость |
| 47 | Приемы техники защиты- перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты. Учебная игра по правилам | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для мышц кистей рук |
| 48 | Штрафной бросок. Игра под кольцом, сброс мяча. Учебная игра по правилам | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс |
|  | ***Футбол*** | **12** |  |  | **12** |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Передача мяча в движении. Игра в футбол по правилам футзала. | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс |
| 50 | Взаимодействие игроков в защите. Штрафной удар | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс |
| 51 | Взаимодействие игроков в нападении, обводка, перехват, отрыв, ускорения | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс |
| 52 | Обманные движения. Остановка мяча. Техника игры вратаря. Учебная игра | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс |
| 53 | Тактика защиты, тактика нападения. Учебная игра | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс |
| 54 | Удары по летящему мячу средней частью стопы, удары головой на месте и в прыжке. Остановка мяча, различными способами. Учебная игра по правилам | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс |
|  | **2.1 Легкая атлетика** | **14** |  |  | **8** |  | **6** |  |  |  |  |
| 55 | Бег на короткие дистанции. Старт, финиш | 2 |  |  | 2 |  |  |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Кросс, прыжки через скакалку |
| 56 | Бег на средние дистанции, эстафетный бег | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития скорости. Составление комплекса упр.для мышц ног |
| 57 | Бег на длинные дистанции | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития скорости. Составление комплекса упр.для мышц ног |
| 58 | Прыжки в длину с разбега(техника), прыжки в длину с места | 4 |  |  | 2 |  | 2 |  | 2 | ОК 7; ОК 8; ОК 2 | Упражнения для развития скорости. Составление комплекса упр.для мышц ног |
| 59 | ***Дифференцированный зачет*** | **2** |  |  | **2** |  |  |  | **2** |  |  |
|  | ***ИТОГО за 2 семестр*** | ***96*** | ***4*** |  | ***62*** |  | ***30*** |  |  |  |  |
|  | ***ИТОГО по курсу*** | ***176*** | ***8*** |  | ***109*** |  | ***59*** |  |  |  |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала, раздевалок, кабинета, оборудованного ТСО.

Спортивное оборудование: баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры, дорожка резиновая разметочная и метания, скакалки.

Технические средства обучения: компьютер, мультимедийный проектор, экран для возможности демонстрации комплексов упражнений.

**3.2 Информационное обеспечение обучения. Перечень рекомендуемых изданий, интернет ресурсов, дополнительной литературы.**

Основные источники:

* 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., 2010. – 115с.;
* Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. – М., 2011. – 55с.;
* Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2014. – 100с. ;
* Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. – Смоленск, 2012. – 206с.;
* Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М., 2010. – 70с.
* Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб. пособие. – М., 2010. – 165с. – (Бакалавриат).

Дополнительные источники:

* Бартош О.В. Сила и основы методики и ее воспитания: методические рекомендации – Владивосток : издательство МГУ, 2009. – 69 с.;
* Носов В.В. Основные упражнения баскетболиста: методические указания – Ульяновск, УлГТУ 2006. – 117с.;
* Физическая культура в режиме дя студента: методические рекомендации – Мичуринск, издательство МичГаУ, 2008. – 271 с.

Интернет ресурсы:

http HYPERLINK "[http:// HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/"sport.minstm.gov.ru HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/"/](http://sport.minstm.gov.ru/)" HYPERLINK "[http:// HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/"sport.minstm.gov.ru HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/"/](http://sport.minstm.gov.ru/)" HYPERLINK "[http:// HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/"sport.minstm.gov.ru HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/" HYPERLINK "http://sport.minstm.gov.ru/"/](http://sport.minstm.gov.ru/)"://

**4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения( освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| - уметь использовать: физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  - знать/понимать роль физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;  - знать/понимать основы здорового образа жизни. | - наблюдения за действиями на уроках, тесты действия;  - отчеты по практическим заданиям о работе с информацией, подготовка рефератов, проектная деятельность  - ведения календаря самонаблюдения, подготовка рефератов, проектная деятельность, контрольные тесты, практические задания по работе с информацией, домашние задания |

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность знаний и умений, но и развитие общих компетенций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты**  **(освоенные общие компетенции)** | **Основные показатели оценки результата** | **Формы и методы контроля и оценки** |
| ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес. | демонстрация интереса к будущей профессии через:  - повышение качества обучения дисциплинам;  - участие в НСО;  - участие в студенческих олимпиадах, научных конференциях;  - участие в органах студенческого самоуправления;  - участие в социально-проектной деятельности;  - портфолио студента | наблюдение;  мониторинг;  оценка содержания портфолио студента |
| ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения учебных задач, оценивать их эффективность и качество. | - выбор и применение методов и способов решения учебных задач;  - оценка эффективности и качества выполнения учебных задач | мониторинг и рейтинг выполнения заданий во время учебных занятий,  выполнения лабораторных и практических работ |
| ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. | - решение стандартных и нестандартных задач | мониторинг и рейтинг выполнения заданий во время учебных занятий,  выполнения лабораторных и практических работ |
| ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения учебных задач, профессионального и личностного развития. | - получение необходимой информации с использованием различных источников, включая электронные | подготовка рефератов, докладов;  участие в конференциях;  использование электронных источников |
| ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности. | - взаимодействие с обучающимися, с преподавателями в ходе обучения;  - умение работать в группе;  - наличие лидерских качеств;  - участие в студенческом самоуправлении;  - участие в спортивно - и культурно-массовых мероприятиях | создание комплектов документов, презентаций;  наблюдение за навыками работы в глобальных и локальных информационных сетях |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. | - проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий;  - самоанализ и коррекция результатов собственной работы | наблюдение за ролью обучающихся в группе;  портфолио студента |
| ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий. | - организация самостоятельных занятий при изучении дисциплин;  - самостоятельный, профессионально-ориентированный выбор тематики творческих и проектных работ (рефератов, докладов и т.п.); | деловые игры -  моделирование социальных и профессиональных ситуаций;  мониторинг развития личностно-профессиональных качеств обучающегося; наблюдение за действиями во время учебных занятий;  портфолио |
| ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. | - составление резюме;  - посещение дополнительных занятий;  - обучение на курсах дополнительной профессиональной подготовки;  - уровень профессиональной зрелости | контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося;  открытые защиты творческих и проектных работ |
| ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности. | - анализ инноваций в области разработки технологических процессов;  - использование «элементов реальности» в работах обучающихся (рефератов, докладов и т.п.) | семинары, учебные занятия;  учебно-практические конференции;  конкурсы профессионального мастерства;  олимпиады |

**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»**

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность знаний и умений, но и развитие общих компетенций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Результаты(освоенны общие компетенции) | Основные показатели  Оценки результата | Формы и методы  Контроля и оценки |
| ОК1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней утонченный интерес.  ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения учебных 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 ученых задач, профессионального и личного развития  ОК 5. Использовать информационно-коммуникативные технологии в учебной деятельности  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, осознано планировать повышение квалификации.  ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности | - демонстрация интереса к будущей профессии через:  - повешение качества обучения по дисциплине;  - участие в спартакиадах ССУЗов; «Молодежная Лига»  - участие в органах студенческого самоуправления;  - участие в судействе соревнований;  - Выбор и применение личных судейских качеств по видам спорта  - решение стандартных и нестандартных ситуаций на уроке физической культуры  - получение необходимой информации с использование различных источников, включая электронные  - оформление результатов соревнований на стендах по спорту;  - работа с интернетом  - взаимодействие с обучающимися; преподавателями в ходе обучения;  - наличие лидерских качеств;  - участие в студенческом самоуправлении;  - участие в спортивно-массовых мероприятиях;  - проявление ответственности за работу подчиненных, результат выполнения заданий;  - самоанализ и коррекция результатов собственной работы  - организация самостоятельных занятий при изучении дисциплины;  - самостоятельный профессионально-ориентировочный выбор тематики творческих и проектных работ(рефератов, докладов, и т.п );  - составление резюме;  - посещение тренировок и спортивных клубов;  - обучение на курсах дополнительной профессиональной подготовки;  - уровень профессиональной деятельности;  - анализ инноваций в области разработки технологических процессов;  - использование «элементов реальности» в работах обучающихся (рефератов, докладов, и т.п.)-соблюдение техники безопасности;-соблюдение корпоративной этики (выполнение правил внутреннего распорядка);- | - наблюдение;  - мониторинг;  - оценка качества судейства соревнований;  - оценка содержания портфолио студента  - мониторинг и рейтинг видов спорта во время учебных занятий, выполнение практических заданий на уроке физической культуры  - самостоятельные практические задания, качество выполнения этих заданий;  - решение стандартных и нестандартных ситуаций на уроке физической культуры  - подготовка рефератов, докладов;  - участие в соревнованиях;  - использование электронных источников  - создание комплектов документов в виде фотоальбомов;  - обозрение наград по спорту;  - презентации на тему спорта;  - наблюдение за ролью обучающихся в группе;  - портфолио;  - подвижные игры в соответствии каждому виду спорта;  - наблюдение за действиями во время учебных занятий;  - портфолио  - контроль графика выполнения индивидуальной самостоятельной работы обучающегося;  - открытые защиты творческих и проектных работ (презентаций)  - семинары, учебные занятия;  - учебно-практические конференции;  - конкурсы профессионального мастерства;  - спортивные спартакиады, турниры, товарищеские встречи  - тестирование по ТБ; |