Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Талицкий лесотехнический колледж им Н.И.Кузнецова»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. Физическая культура

для специальности 38.02.04. «Коммерция (по отраслям)»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2150C046E71AC3A606E8ACA64E5913D5
Владелец: Ляшок Сергей Иванович
Действителен: с 12.09.2023 до 05.12.2024

Тугулым 2021

Согласовано
на заседании цикловой комиссии
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.
_____К.В. Воронова

Утверждаю
Заведующий филиалом
_____Ю.И. Семакова
«31» августа 2021г.

Программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» по специальности 38.02.04. «Коммерция (по отраслям)». Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» Программа разработана на основе примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций. Рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования Протокол № 3 от 21 июля 2015 г. Регистрационный номер рецензии 371 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 №383 (Зарегистрировано в Минюсте России 27.06.2014 N 32878) по специальности среднего профессионального образования (далее СПО23.02.03 по специальности 38.02.04. «Коммерция (по отраслям)»

Автор: преподаватель: Соколов П.Н.

СОДЕРЖАНИЕ

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
2. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **4**
3. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **10**
4. **КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ** **11**

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04. Физическая культура

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04. Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 38.02.04. «Коммерция (по отраслям)»

Учебная дисциплина «ОГСЭ.04. Физическая культура» обеспечивает формирование профессиональных и общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по профессии по специальности 38.02.04. «Коммерция (по отраслям)»

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 1-4,ОК 8:

Учебная дисциплина «Физическая культура (лечебная физическая культура)» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам по всем трудовым функциям профессионального стандарта. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих ОК:

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.

ОК 3. Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.

ОК 4. Осуществлять поиск информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач.

ОК 8. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

Программа разработана в соответствии с особенностями образовательных потребностей инвалидов и лиц с ОВЗ, с учетом возможностей их психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Науки России от 20 апреля 2015 г. № 06-830.

Образование инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организовано совместно с другими обучающимися.

Адаптированная программа разработана в отношении обучающихся с конкретными видами ограничений здоровья (нарушения слуха, нарушения зрения, соматические заболевания), обучающихся совместно с другими обучающимися в учебной группе по специальности.

Реализация адаптированной программы осуществляется с использованием различных форм обучения, в том числе с использованием электронного обучения.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам	**Умения:** распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы;

		владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
		Знания: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	**Умения:** определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска
		Знания: номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	**Умения:** определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
		Знания: содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.	**Умения:** организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности

		Знания: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**Умения:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
		Знания: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Объем образовательной программы учебной дисциплины	177
в том числе:	
теоретическое обучение	
лабораторные работы	-
практические занятия	116
курсовая работа (проект)	-
контрольная работа	-
Самостоятельная работа	59
Итоговая аттестация	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	**2**	**3**	**4**
Тема 1.1. . Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.	**Содержание учебного материала.**	**4**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Значение физической культурыБег в чередовании с ходьбой	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	Изучение техники специально беговых упражненийТехника высокого старта.	**2**	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни.	**Содержание учебного материала:**	**6**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ:		
	Практические занятия		
	Бег на средние дистанции.Бег по прямой с различной скоростью.	2	
	Бег на короткие дистанции. Бег с ускорениями из различных положений.	2	
	Эстафетный бег.	2	
	Самостоятельная работа	0	
Тема 2.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.	**Содержание учебного материала:**	**6**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Закрепление техники бега 500 м (девушки) Закрепление техники низкого старта	2	
	Старт, разгон, финиширование Подвижные игры	2	
	Изучение техники метания мяча Метания мяча на дальность в цель	2	
	Самостоятельная работа №1 Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.	3	
Тема 2.2.Совершенствование техники длительного бега: старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок.	**Содержание учебного материала:**	**6**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Эстафетный бег 4х100 Подвижные игры с бегом	2	
	Кроссовый бег без учета времени Бег 100 м стартовый разгон.	2	
	Равномерный бег 500 м, 1000м. Бросок набивного мяча сидя	2	
	Самостоятельная работа №2 Длительный кросс до 15-18 минут.	3	
Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	**Содержание учебного материала:**	**6**	
	В том числе практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Подъем туловища из положения лежаПрыжок в длину с места	2	
	Сгибание разгибание рук в упоре лежаПрыжки через скакалку	2	
	Прыжки через скакалкуЧелночный бег 4х9	2	

	Самостоятельная работа №3 специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	3	**ОК 1-4,ОК 8**
Промежуточная аттестация	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Дифференцированный зачет	2	
	Самостоятельная работа	0	
Тема 2.3.Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: техника разбега, отталкивание, переход через планку и приземление.	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Ведение мяча в движении и на месте Ведение мяча на месте, в движении	**2**	
Тема 2.4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: техника разбега, отталкивание, полет, приземление.	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Бросок с двух шагов .Бег ловля и передача мяча от груди	**2**	
	Выполнение бросков в движении Игра с элементами баскетбола	**2**	
	Игра для баскетбола мяч среднему. Остановка двумя шагами	**2**	
	Учебная игра эстафета с мячом .Овладение комплексом техническим приемом	**2**	
	Техника ведения мяча правой и левой рукой .Стойка для броска	**2**	
	Самостоятельная работа №4 специальные упражнения прыгуна (многоскоки, ускорения, маховые упражнения для рук и ног), акробатические упражнения (кувырки, группировки, перекаты).	**3**	
Тема 2.5.Совершенствование техники метания гранаты (д.-500 гр., ю.-700 гр.): держание гранаты, разбег, заключительная часть разбега, финальные усилия.	**Содержание учебного материала**	**8**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Игра по упрощенным правилам Бег, общеразвивающие упражнения	**2**	
	Броски на точность слева и справа Изучить передачу мяча двумя руками	**2**	
	Комплекс упражнений с собственным весом Круговая тренировка по станциям	**2**	
	Комплекс упражнений с увеличением веса. Подвижные игры	**2**	
	Самостоятельная работа №5 Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, ног.	**3**	
Тема 2.6. Простейшие методики оценки работоспособности, усталости, утомления и	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		

применение средств физической культуры для направленной коррекции (выносливость, защитные функции, общее и локальное утомление, сердечнососудистая система, дыхательная система, энергетические запасы организма, тесты	Круговой метод тренировки с гантелями.	**2**	
	Самостоятельная работа №6 Дыхательная гимнастика	**3**	
Тема2.7. Контрольные занятия.	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	выполнение норматива в беге на 100 м.; выполнение норматива в беге на 3000-2000 м;	**2**	
	Самостоятельная работа№7 Реферат на тему: Метание гранаты	**3**	
Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	совершенствование техники перемещения и стойки игрока: передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты (стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	**2**	
	Самостоятельная работа№8 Перемещение в игровых действиях в баскетболе.	**3**	
Промежуточная аттестация	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Дифференцированный зачет	**2**	
Тема3.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты.	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	передвижение, ходьба, прыжки, остановки, повороты	**2**	
	стойка игрока, работа рук и ног во время перемещений, остановок).	**2**	
Тема3.2. Передачи мяча.	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	передача мяча двумя руками от груди; передача мяча двумя руками сверху	**2**	
	передача мяча двумя руками снизу	**2**	
	Самостоятельная работа№9 Передачи мяча в усложненных условиях.	**3**	
Тема3.3. Ведение мяча.	**Содержание учебного материала**		**ОК 1-4,ОК 8**

	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	ведение с высоким и низким отскоком; со зрительным и без зрительного контроля	**2**	
	Самостоятельная работа№10 работа с двумя мячами.	**3**	
Тема3.4. Техника штрафных бросков	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	техника штрафных бросков: подготовка к броску; бросок (техника работы рук и ног)	**2**	
	Самостоятельная работа№11 броски на результат с линии штрафного броска, после ОФП	**3**	
Тема3.5. Тактика игры в защите и нападении.	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	техника защиты: техника передвижений (сойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты); техника овладения мячом и противодействие (выбивание, отбивание, накрывание, перехват, вырывание, взятие отскока. тактика нападения: (индивидуальные (действия игрока с мячом и без мяча), групповые (взаимодействие двух и трех игроков), командные действия (позиционное и стремительное нападение).	**2**	
	Самостоятельная работа№12 учебная ира (с заданиями).	**3**	
Тема3.6. Основы методов судейства и тактики игры.	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	знать технику игры; знать правила судейства; выполнить технику поворотов, приема и передачи мяча, технику штрафных бросков, ведение мяча.	**2**	
	Самостоятельная работа№13 упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.	**3**	
Тема 3.7. Методика индивидуального подхода к направленному развитию физических качеств.	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	развития основных физических качеств баскетболистов: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, сила	**2**	
	знать методику индивидуального подхода двигательных качеств.	**2**	
Тема 3.8. Контрольные занятия.	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Лабораторные работы (зачеты): два шага бросок в кольцо; штрафной бросок; баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).	**2**	
Тема 4.1.Техника	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**

попеременного двухшажного хода. Техника подъёмов и спуска в «основной стойке».	**В том числе, практических занятий и лабораторных работ**		
	Практические занятия		
	Обучение и закрепление технике лыжных ходов на учебном круге. Обучение и закрепление технике подъема и спусков.	**2**	
Тема4.2. Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов, подъёмов «полуёлочкой» и «ёлочкой».	**Содержание учебного материала**	**2**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Овладение техникой одновременного безшажного хода, спуска в «основной стойке».	**2**	
Тема4.3. Техника поворота «переступанием», «плугом». Техника перехода с хода на ход.	**Содержание учебного материала**	**10**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Овладение техникой одновременного безшажного хода, спуска в «основной стойке».	**2**	
	Овладение техникой подводящих упражнений, при обучении подъёмов и спусков на учебном склоне.	**2**	
	Применение изученных способов передвижения на учебно-тренировочном круге.	**2**	
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	**2**	
	Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные.	**2**	
Тема4.4. Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	**Содержание учебного материала**	**8**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Овладение техникой поворота «переступанием», «плугом».	**2**	
	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода, одновременных ходов, подъёмов, спусков на учебном круге, на учебном склоне.	**2**	
	Оценка техники поворота «плугом» со склона средней крутизны. Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.	**2**	
	Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км(юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	**2**	
	Самостоятельная работа№14 Совершенствование техники лыжного хода, выполнение комплексов упражнений на все группы мышц, воспитание выносливости.	**3**	
Тема 5.1. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая. Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала.	**2**	

	Перестроение из колонны в круг . Перестроение из одного круга в два. Перестроение из одного круга в три.Размыкание по уставу ВС. Размыкание приставными шагами. Размыкания по распоряжению. Размыкания по направляющим в колоннах. Размыкание дугами.	**2**	
	Самостоятельная работа№15 Повороты на месте и в движении.	**3**	
Тема5.2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	направленность общеразвивающих упражнений; знать основные положения рук, ног, терминологию	**2**	
	провести с группой по одному общеразвивающему упражнению, комплекс ОРУ.	**2**	
Тема5.3. Составление комплекса ОРУ и проведение их студентами.	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	знать требования к составлению комплекса ОРУ, терминологию;	**2**	
	оставить комплексы ОРУ без предметов, с предметами (мячи, палки, скакалки и др.).	**2**	
	Самостоятельная работа№16 выполнение утренней гигиенической гимнастики.	**3**	
Тема5.4. Техника акробатических упражнений.	**Содержание учебного материала**	**2**	
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	кувырок вперед, назад, стойки: на лопатках, голове, руках, мост, полушпагат); знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений.	**2**	
	Самостоятельная работа№17 перекаты вперед, назад, группировки.	**3**	
Тема6.1 Совершенствование техники перемещения лыжных ходов	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия	**2**	
	Прием контрольных нормативов на дистанции 3км у девушек, дистанции 5 км у юношей.		
	Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	**2**	
	Самостоятельная работа№18 упражнения для мышц брюшного пресса, спины, шеи, рук, ног.	**3**	
Тема 6.2. Строевые приемы. Фигурные передвижения. Построения и перестроения. Размыкания и смыкания	**Содержание учебного материала**	**4**	**ОК 1-4,ОК 8**
	В том числе, практических занятий и лабораторных работ		
	Практические занятия		
	Становись!", "Равняйсь!", "Смирно!", "Вольно!", "Отставить!", "Правой (левой) - вольно!". "По порядку - Рассчитайсь!" и др. Повороты на месте.Обход. Противоход. Змейка. Петля открытая. Петля закрытая.	**2**	

	Противоходы. Диагональ. Передвижения по точкам зала. Перестроения из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги и три. Перестроения из колонны по одному в колонны по два (три). Перестроение из шеренги уступом. Перестроение из одной колонны в три уступом. Перестроение из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Перестроения из колонны по одному в колонну по два (три и т.д.) поворотом в движении.		
	Самостоятельная работа№19 упражнения для мышц плечевого пояса, брюшного пресса.	**5**	
Курсовой проект (работа) (для профессии не предусмотрено)		**-**	
Обязательные аудиторные учебные занятия по курсовому проекту (работе)		**-**	
Самостоятельная работа		**59**	
Промежуточная аттестация		**2**	
ВСЕГО:		**118**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Кабинет «спортивный зал», оснащенный оборудованием:

стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой**,** маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, 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.;

кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или 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.

Учебный кабинет оснащен для обучающихся с различными видами ограничений здоровья (нарушения зрения, слуха, нервно – психические нарушения, соматические заболевания).

Для слабовидящих обучающихся в учебной аудитории предусмотрена возможность просмотра удаленных объектов (например, текста на доске или слайда на экране).

Обучение лиц с нарушениями слуха предполагает использование мультимедийных средств и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах.

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. Федеральный закон от 29.12.2017 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2017 № 99-ФЗ, от 07.06.2017 № 120-ФЗ, от02.07.2017 № 170-ФЗ, от 23.07.2017 № 203-ФЗ, от 25.11.2017 № 317-ФЗ, от 03.02.2017 № 11-ФЗ, от 03.02.2017 № 15-ФЗ, от 05.05.2017 № 84-ФЗ, от 27.05.2017 № 135-ФЗ, от 04.06.2017 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2017 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2016 № 24480).

3. Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2017 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2017 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего полного) общего образования”».

4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2016 № 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»

5. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2017.
6. Евсеев Ю.И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2018.
7. Кабачков В.А. Полиевский С.А., Буров А.Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2017.
8. Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. . — М., 2018.
9. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2019.
10. Миронова Т.И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2017.
11. Тимонин А.И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2018.
12. Хомич М.М., Эммануэль Ю.В., Ванчакова Н.П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов ор мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2018.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1 . www.lib.sportedu.ru
2. www.school.edu.ru
3. http://www.infosport.ru/minsport/

3.2.3. Дополнительные источники *(при необходимости)*

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов,курсантов и слушателей образовательных учреж-дений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2017.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
4. Гамидова С.К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2017.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
6.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни	**Критерии оценки устного опроса:** Оценка 5 (отлично): Студент должен глубоко и четко владеть учебным материалом по заданным темам. Составить по излагаемому вопросу, четкий ответ, ответить на вопросы. Оценка 4 (хорошо): Ставится в том случае, если обучающийся полно освоил учебный материал, по форме и изложения ответа имеют отдельные неточности, некоторые недочеты и замечания. Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его не полностью, не последовательно, не отвечает на дополнительные вопросы. Оценка 2 (неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся имеет разрозненные бессистемные знания, искажает смысл основных понятий, неверно отвечает на	Оценка результата устного опроса Оценка результатов тестирования Оценка результата дифференцированного зачета.

	вопросы. **Критерии оценки тестирования:** Оценка 5 (отлично): 100-80% правильных ответов Оценка 4 (хорошо): 79-69% правильных ответов Оценка 3 (удовлетворительно): 68-50% правильных ответов Оценка 2 (неудовлетворительно): менее 50 % правильных ответов **Критерии оценки дифференцированного зачета:** Оценка 5 (отлично): Студент должен глубоко и четко владеть учебным материалом по заданным темам. Составить по излагаемому вопросу, четкий ответ, ответить на вопросы. Оценка 4 (хорошо): Ставится в том случае, если обучающийся полно освоил учебный материал, по форме и изложения ответа имеют отдельные неточности, некоторые недочеты и замечания. Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его не полностью, не последовательно, не отвечает на дополнительные вопросы. Оценка 2 (неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся имеет разрозненные бессистемные знания, искажает смысл основных понятий, неверно отвечает на вопросы.	
Умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	**Критерии оценки результатов практической работы:** Оценка 5 (отлично): работа выполнена в полном объёме с соблюдением последовательности действий, в ответе правильно и аккуратно выполнены все записи, в наличии анализ ошибок. Оценка 4 (хорошо): Ставится в том случае, если есть отдельные неточности, некоторые недочеты и замечания (2-3 неточности в наличии). Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, практическая работа выполнена в объеме 1-2 заданий, отсутствуют аргументы ответов. Оценка 2 (неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся искажает смысл основных понятий, неверно отвечает письменно на вопросы. **Критерии оценки тестирования:** Оценка 5 (отлично): 100-80% правильных ответов Оценка 4 (хорошо): 79-69% правильных ответов Оценка 3 (удовлетворительно): 68-50% правильных ответов Оценка 2 (неудовлетворительно): менее 50 % правильных ответов **Критерии оценки дифференцированного зачета**: Оценка 5 (отлично): Студент должен глубоко и четко владеть учебным материалом по заданным темам. Составить по излагаемому вопросу, четкий ответ, ответить на вопросы. Оценка 4 (хорошо): Ставится в том случае, если обучающийся полно освоил учебный материал, по форме и изложения ответа имеют отдельные неточности, некоторые недочеты и замечания. Оценка 3 (удовлетворительно): Ставится если, обучающийся обнаруживает знание и понимание основных	Оценка результатов практической работы Оценка результатов тестирования Оценка результата дифференцированного зачета.

	положений учебного материала, но излагает его не полностью, не последовательно, не отвечает на дополнительные вопросы. Оценка 2 (неудовлетворительно): Ставится, если обучающийся имеет разрозненные бессистемные знания, искажает смысл основных понятий.	

Для осуществления мероприятий итоговой аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ применяются фонды оценочных средств, адаптированные для таких обучающихся и позволяющие оценить достижение ими запланированных в основной профессиональной образовательной программе результатов обучения и уровень сформированности всех заявленных компетенций.

С целью определения особенностей восприятия обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ и их готовности к освоению учебного материала предусмотрен входной контроль в форме тестирования.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателями в соответствии с разработанным комплектом оценочных средств по учебной дисциплине, адаптированным к особым потребностям студентов инвалидов и лиц с ОВЗ, в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, а также выполнения индивидуальных работ и домашних заданий, в режиме тренировочного тестирования в целях получения информации о выполнении обучаемым требуемых действий в процессе учебной деятельности; правильности выполнения требуемых действий; соответствии формы действия данному этапу усвоения учебного материала; формировании действия с должной мерой обобщения, освоения (автоматизированности, быстроты выполнения и др.) В обучении используются карты индивидуальных заданий (и т.д.).

Форма проведения промежуточной аттестации для студентов-инвалидов и лиц с ОВЗ устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (письменное тестирование, компьютерное тестирование и т.д.) При необходимости инвалидам и лицам с ОВЗ предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Промежуточная аттестация для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ по необходимости может проводиться в несколько этапов, формы и срок проведения которых определяется преподавателем.

В качестве внешних экспертов при проведении промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ привлекаются председатель цикловой комиссии и (или) преподаватель смежной дисциплины.