

АНО ПО «Воронежский колледж «Номос»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Физическая культура»**

Специальность среднего
профессионального образования
54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»
углубленной подготовки в культуре и искусстве

Форма обучения очная

2021 год

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» (углубленная подготовка).

Авторы-составители программы: к. пед. н., доц. Беланов А. Э., Чернышев В. А.

Программа рассмотрена цикловой учебно-методической комиссией по общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» (углубленная подготовка), протокол № 1 от «01» марта 2021 г.

Содержание

1. Паспорт программы дисциплины:	
1.1. Область применения программы.....	4
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена	4
1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины.....	4
1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины	4
2. Структура и содержание дисциплины	
2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.....	5
2.2. Тематический план и содержание дисциплины.....	6
3. Условия реализации программы дисциплины	
3.1. Образовательные технологии	17
3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	17
3.3. Информационное обеспечение обучения	17
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	19

1. Паспорт программы дисциплины «Физическая культура»

1.1. Область применения программы

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» (углубленная подготовка).

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

Дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу (ОГСЭ.05), освоение которой обеспечивается в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» (углубленная подготовка).

1.3. Цели и задачи дисциплины, требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на:

- формирование **общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

Обучающийся в ходе освоения дисциплины должен:

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни;

- о способах релаксации и саморегуляции с применением физических упражнений.

уметь:

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

- применять физические упражнения в профессиональной деятельности для релаксации и саморегуляции.

1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 258 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 129 часов,

самостоятельной работы обучающегося 129 часов.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	258
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	129
в том числе:	
практические занятия	129
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	129
Форма промежуточной аттестации по дисциплине:	
3 семестр	Зачет
4 семестр	Зачет
5 семестр	Зачет
6 семестр	Зачет
7 семестр	Зачет

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Семестр 3		
Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практическое занятие: Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 2. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	Практическое занятие: Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 4. Кросс.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 5. Кросс.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 1. Общефизическая подготовка. Социально-биологические	Практическое занятие: ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	2

основы физической культуры		
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы	2
Занятие 2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1 мин.	Практическое занятие: Прыжки через скакалку за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 3. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.	Практическое занятие: Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Практическое занятие: Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 5. Общефизическая подготовка. Контрольное	Практическое занятие: Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2

упражнение – отжимания		
	Самостоятельная работа студентов ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 1. Волейбол. Прием сверху, снизу. Правила игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Отработка элементов игры.	2
Занятие 2. Волейбол. Прием сверху, снизу. Подача. Правила игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	3
Занятие 3. Волейбол. Блокирование. Нападающий удар. Правила игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 4. Волейбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2

Занятие 5. Волейбол. Тренировка элементов игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	3
Занятие 6. Волейбол. Тренировка элементов игры.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Одиночное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 7. Баскетбол. Ведение, передача, бросок. Правила игры.	Лекция: Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении. Броски со средней дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 1. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.	Практическое занятие: ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	1
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 2. Общефизическая подготовка. Контрольное	Практическое занятие: Приседания за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	1

упражнение – приседания за 1 мин.		
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Зачет		2
Семестр 4		
Занятие 3. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение-отжимания.	Практическое занятие: Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Практическое занятие: Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	3
Занятие 5. Общефизическая подготовка. - прыжки через скакалку за 1 мин.	Практическое занятие: Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 1. Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2

Занятие 2. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 3 Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 4 Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	3
Зачет		2
Семестр 5		
Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практическое занятие: Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 2. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практическое занятие: Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 3. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2

	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 4. Кросс. Контрольное упражнение-бег 100м.	Практическое занятие: Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
Занятие 5. Кросс. Метание гранаты	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
Занятие 6. Кросс. Контрольное упражнение – Метание гранаты.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. ОРУ. Метание гранаты на результат.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
Занятие 7. Контрольное упражнение-кросс.	Практическое занятие: Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
Занятие 1. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2

Занятие 2. Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	1
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 3. Баскетбол. Учебная игра.	Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	1
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Зачет		2
Семестр 6		
Занятие 1. Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	Практическое занятие: Высокий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 2. Бег на средние дистанции.	Практическое занятие: Высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	3
Занятие 3. Кросс. Контрольное упражнение-100м.	Практическое занятие: Бег 100м на результат. Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 4. Кросс.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 5. Кросс.	Практическое занятие: Бег 40 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике.	2

	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	2
Занятие 6. Контрольное упражнение-кросс.	Практическое занятие: Бег на результат: 2000м-девушки; 3000м-юноши. Развитие выносливости.	2
	Самостоятельная работа: Кросс. Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
Занятие 1. Общефизическая подготовка. Здоровый образ жизни.	Практическое занятие: ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы	2
Зачет		2
Семестр 7		
Занятие 2. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение - прыжки через скакалку за 1мин.	Практическое занятие: Прыжки через скакалку за 1мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 3. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – сгибание и разгибание туловища за 1 мин.	Сгибание и разгибание туловища за 1 мин на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2

Занятие 4. Общефизическая подготовка. П.П.Ф.П. Контрольное упражнение – подтягивания.	Практическое занятие: Подтягивания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 5. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – отжимания	Практическое занятие: Отжимания на результат. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	3
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	4
Занятие 6. Общефизическая подготовка. Контрольное упражнение – наклоны туловища за 1 мин.	Практическое занятие: ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения с внешним сопротивлением. Упражнения, отягощенные весом собственного тела. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы.	2
Занятие 1. Волейбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 2. Волейбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4

Занятие 3. Волейбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры. Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития силы. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
Занятие 4. Баскетбол. Тренировка элементов игры.	Практическое занятие: Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении с сопротивлением. Броски со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила игры. Учебная игра.	4
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
Занятие 5. .Баскетбол. Стритбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Стритбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Занятие 6. .Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	3
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
Занятие 7. .Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	4
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	4
Занятие 8. .Баскетбол. Учебная игра.	Практическое занятие: Баскетбол. Учебная игра. Правила игры.	2
	Самостоятельная работа: ОРУ. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Комплекс упражнений для развития координационных способностей.	2
Зачет		2
ВСЕГО:		258

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Образовательные технологии

В учебном процессе, помимо теоретического обучения, используются активные и интерактивные формы обучения, такие как: проведение практических занятий с использованием развивающей и проблемной технологиями обучения.

3.2. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины предполагает наличие спортивного зала и открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

3.3. Информационное обеспечение обучения

Основная

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2017. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>

2. Соломченко М.А. Роль тренажеров в спорте [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М.А. Соломченко, О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 81 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73255.html>

3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2017. — 620 с. — 978-5-906839-86-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65593.html>

Дополнительная

1. Вишнякова Н.П. Лекционный материал по физической культуре [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Н.П. Вишнякова. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 112 с. — 978-601-247-978-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59836.html> Ресурсы удаленного доступа

2. Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/73253.html>

3. Курс лекций по гигиеническим основам физкультурно-спортивной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.А. Ляпин [и др.]. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 229 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64948.html>

4. Марченко А.Л. История физической культуры. История развития физической культуры в зарубежных странах [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Л. Марченко. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2012. — 193 с. — 978-5-85094-488-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/22301.html>

5. Михайлов С.С. Биохимия двигательной деятельности [Электронный ресурс] : учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 296 с. — 978-5-906839-41-1. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55577.html>

Электронные ресурсы

1. <http://fizkultura-na5.ru/>

2. <http://fizkulturnica.ru/>
3. <http://www.kazedu.kz/>
4. <http://sport-men.ru/>
5. <http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Освоенные умения :</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять физические упражнения в профессиональной деятельности для релаксации и саморегуляции. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка на практических занятиях 2. Сдача нормативов 3. Зачет
<p>Усвоенные знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - о способах релаксации и саморегуляции с применением физических упражнений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка на практических занятиях 2. Сдача нормативов 3. Зачет

Результаты обучения (освоенные компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прогнозирование результатов выполнения деятельности в соответствии с задачей - успешный поиск способов и методов выполнения задачи - подбор ресурсов (инструмента, информации и т.п.), необходимых для решения задачи - анализ действий на соответствие эталону (нормам) оценки результатов деятельности - анализ результата выполняемых действий и выявление причин отклонений от норм (эталона) - определение путей устранения выявленных отклонений 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оценка на практических занятиях 2. Сдача нормативов 3. Зачет

<p>ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рациональность решения стандартных профессиональных задач - нахождение путей решения нестандартных профессиональных задач - подбор ресурсов (инструмента, информации и т.п.), необходимых для разрешения нестандартных профессиональных задач - способность выявить проблему, определить причины ее возникновения - способность находить пути решения проблемы - способность брать на себя ответственность за принятое решение 	
<p>ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выделение профессионально-значимой информации - выделение перечня проблемных вопросов, информацией по которым не владеет - подбор вопросов, указывающих на отсутствие информации, необходимой для решения задачи - использование разнообразной справочной литературы, электронных ресурсов - сопоставление информации из различных источников - определение соответствия информации поставленной задаче - оценка полноты и достоверности информации 	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> - полнота соблюдения этических норм и правил - взаимодействия с коллегами, руководством, клиентами - полнота владения приемами ведения дискуссии, диспута, диалога, полилога, монолога - результативность взаимодействия с участниками профессиональной деятельности - соблюдение официального стиля при оформлении документов 	
<p>ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься</p>	<ul style="list-style-type: none"> - составление программы саморазвития, самообразования 	

самообразованием, планировать квалификации	осознанно повышение	<ul style="list-style-type: none"> - определение этапов достижения поставленных целей - определение необходимых внешних и внутренних ресурсов для достижения целей - владение методами самообразования - участие в мероприятиях, способствующих карьерному росту - владение навыками самоорганизации и применение их на практике 	
ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.		<ul style="list-style-type: none"> - определение технологий, используемых в профессиональной деятельности - определение источников информации о технологиях профессиональной деятельности - определение условий и результатов успешного применения технологий - способность анализировать производственную ситуацию и выявлять противоречия между реальными и идеальными условиями <ul style="list-style-type: none"> - реализации технологического процесса - определение причин необходимости смены технологий или их усовершенствования - определение необходимости модернизации и генерация возможных путей модернизации - способность проектировать процесс модернизации 	

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

Рабочая программа рассмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в учебном процессе в 20__ - 20__ учебном году на заседании учебно-методической комиссии.

Протокол № ____ от « ____ » _____ 20__ г.

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения

ЛИСТ АКТУАЛИЗАЦИИ

20__ - 20__ учебный год

Номер изменения	Описание изменений	Подпись	Расшифровка подписи	Дата внесения изменения