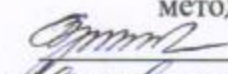


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«НОВОСИБИРСКИЙ ЭЛЕКТРОМЕХАНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»
(ГБПОУ НСО «НЭК»)**

УТВЕРЖДАЮ

И.о. зам. директора по учебно-
методической работе

 Е.О. Кравченко
19 августа 2023 г.

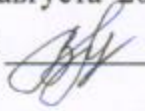
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура**

Специальность/профессия 09.02.07 Информационные системы и программирование

Рассмотрено

на заседании кафедры ОГ и СЭд

Протокол №1 от «28» августа 2023 г.

Заведующий кафедрой  Н.В.Вяткина

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности (специальностям) среднего профессионального образования (далее - СПО)

Специальность: 09.02.07 Информационные системы и программирование

Разработчики:

Сафонов.П.Ю. преподаватель.

Согласовано:

методист «НЭК»



Рахметова Т.Ю.

«29» августа 2023

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Паспорт рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

1.1. Область применения программы.

Учебная дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла (ОГСЭ) основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 03, ОК 04, ОК 06, ОК 08.

1.3. Цель освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

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

- основы здорового образа жизни.

Планируемые результаты изучения учебной дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать **общими компетенциями**, включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы выполнения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Планируемые **личностные результаты** (в соответствии с рабочей программой воспитания) освоения учебной дисциплины:

ЛР 1 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны

ЛР 3 Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России

- ЛР 5 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда
- ЛР 11 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.
- ЛР 17 Демонстрирующий готовность к профессиональной коммуникации, достигать взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной программы	<i>176</i>
в том числе:	
Теоретическое обучение	<i>6</i>
практические занятия	<i>134</i>
Самостоятельная работа обучающегося	<i>36</i>
<i>Промежуточная аттестация 3,4,5,6, семестры</i>	<i>Зачет</i>
<i>Промежуточная аттестация</i>	<i>Дифференцированный зачет</i>

2.2. Рабочий тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

2 курс

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
Тема 1 Техника безопасности на занятиях ФК. Методика самостоятельных занятий ФК.	Содержание теоретических занятий		2	
	Техника безопасности при занятиях физической культурой: легкой атлетикой, ОФП, гимнастикой, игровыми видами спорта. Методика самостоятельных занятий ФК.			
	Легкая атлетика		8	
Тема 2. Кросс-поход по времени 30 мин.	Содержание практических занятий			
	2.	Кросс-поход по времени 30 минут, при контроле пульса	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 3. Бег на короткие дистанции. Повторение низкого старта.	Содержание практических занятий			
	3.	Техника бега со старта и на финишном отрезке .Бег на 100 м. Бег 100 метров. Комплекс СБУ	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 4. Бег на короткие дистанции контроль.	Содержание практических занятий		2	
	4.	Контроль: бег 100 м с низкого старта. Повтор подтягивание.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 5. Контроль по теме. Кроссовая подготовка	Содержание практических занятий		2	
	5.	Контроль выносливости: кросс - ю.-2000 , д-1000м. Контроль пульса.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Общефизическая подготовка/ профессиональная прикладная физическая подготовка		10	
Тема 6. Виды 4х-борья. Развитие качества быстрота –челнок.	Содержание практических занятий		2	
	6.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнение «челнок» 15 сек	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 7. 4-борье. Контроль упражнения «челнок». Развитие взрывной силы ног.	Содержание практических занятий		2	
	7.	Контроль упражнения- «челночный бег» 15 сек	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
		Развитие взрывной силы, прыжковые упражнения. Повторение прыжка с места толчком 2 ног.		
Тема 8. 4-борье. Контроль упражнения «Прыжок в длину». Развитие общей силы.	Содержание практических занятий		2	
	8.	Контроль упражнения- прыжок в длину с места.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
		Развитие общей силы. Упражнения на пресс.		
Тема 9. 4-борье. Контроль упражнения на пресс. Развитие силы рук.	Содержание практических занятий		2	
	9	Контроль упражнения – сгибание-разгибание в положении лежа на спине за 30 сек.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
		Развитие общей силы, силы рук. Отжимание способом «кузнечик» в темпе 1 раз в 2 сек.		
Тема 10.4-борье. Контроль упражнения отжимание способ «кузнечик». Развитие ловкости.	Содержание практических занятий		2	
	10	Контроль упражнения – отжимание способом «кузнечик». Работа в заданном ритме. Упражнения на развитие ловкости.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11

Спортивные игры.	Баскетбол		14	
Тема 11. Индивидуальная техника. Ведение мяча, передачи.	Содержание практических занятий		2	
	11	Упражнения с ведением мяча, ловлей и передачи мяча в парах, тройках. СБУ	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 12. Индивидуальная техника. Техника бросков.	Содержание практических занятий		2	
	12	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трех очкового броска.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 13. Индивидуальная техника. Передачи. Перехват мяча.	Содержание практических занятий		2	
	13	Передачи мяча: верхом, с отскоком. Перехват мяча. Упражнения в парах и тройках.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 14. Индивидуальная техника. Бросок мяча в кольцо.	Содержание теоретических занятий		2	
	14	Бросок мяча одной рукой от плеча. Приемы против броска. Броски с ходу, с 2х шагов. Бросок сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 15. Броски мяча в корзину. Штрафные броски.	Содержание практических занятий		2	
	15	Броски мяча в корзину. Броски с обводки. Выполнение штрафных, 3-хочковых бросков..	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 16 . Контроль по теме «Баскетбол».	Содержание практических занятий		2	
	16	Ознакомление с тестами: броски с обводки, штрафные броски, комплексными тестами.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 17. Зачет. Комплексные тесты.	Содержание практических занятий		2	
	17	Комплексные тесты - сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Волейбол		10	
Тема 18. Отработка выхода на мяч. Отработка подачи	18	Содержание практических занятий	2	
		Выход на мяч. Стойка и перемещение волейболиста. Отработка верхней и нижней подачи.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 19. Отработка передачи мяча. Атакующий удар.	Содержание практических занятий		2	
	19	Отработка верхнего приема-передачи мяча вперед, назад. Передача мяча двумя руками в парах. Работа на сетку. Атакующий удар. ОРУ –развитие выносливости.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 20. Отработка приема мяча снизу. Прием мяча с падением.	Содержание практических занятий		2	
	20	Отработка техники приема мяча снизу. Жонглирование, индивидуальная работа с мячом. Прием мяча с падением в парах. ОРУ для развития скоростных качеств.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 21. Подача мяча по зонам. Прием мяча – контроль.	Содержание практических занятий			
	21	Отработка подачи мяча зону 1,5,6. Контроль освоения приемов (нижний, верхний). Учебная игра. ОРУ для развития прыгучести.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 22. Контроль по	Содержание практических занятий		2	

теме «Волейбол»	22	Сдача контрольных нормативов. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Атлетическая гимнастика / Профессиональная прикладная физическая подготовка.		12	
Тема 23. Развитие гибкости. Растягивающие упражнения	Содержание практических занятий		2	
	23	Комплексы растягивающих упражнений. Гимнастические упражнения в положении сидя, лежа.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 24. Развитие силовых качеств.	Содержание практических занятий		2	
	24	Упражнения с отягощениями. Техника выполнения упражнений с гирей, штангой, гантелями. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 25. Акробатические упражнения. Самостраховка.	Содержание практических занятий.		2	
	25	Группировка. Кувырок вперед, назад. Кувырок прыжком. «Рыбка». Самостраховка при падении.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 26. Упражнения на гимнастических снарядах.	Содержание практических занятий		2	
	26	Техника безопасности при работе на гимнастических снарядах. Упражнения на брусьях: сгибание рук, удержание «уголка».	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 27. Упражнения на на перекладине.	Содержание практических занятий		2	
	27	Упражнения на перекладине: подтягивание, выход силой, подъем переворотом.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 27. Развитие специальной силы и выносливости. Контроль.	Содержание практических занятий		2	
	28	Прыжки на скакалке за 1 мин.Приседания на одной ноге. Контроль упражнения.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Легкая атлетика.		10	
Тема 29. Бег на короткие дистанции. Контроль бег 100 м. Подтягивание.	Содержание практических занятий		2	
	29	ОРУ для развития скорости. Специальные беговые упражнения. Бег на короткие отрезки: 5 х 30м. Контроль пульса. Бег 100м на время.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 30. Кроссовая подготовка. Контроль кроссовой подготовки.	Содержание практических занятий		2	
	30	Бег 30 мин без учета времени. Контроль пульса.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 31. Метание гранаты. Техника безопасности. Метание в цель.	Содержание практических занятий		2	
	31	Равномерный бег 20 мин. Отработка техники метания гранаты. Метание в цель.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 32. Метание на дальность. Контроль.	Содержание практических занятий		2	
	32	Техника безопасности при метании гранаты. Обучение метанию гранаты. Метание гранаты в цель.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 33. Зачёт .	33.	Зачет. Кросс: - 3000 м-ю./2000 м-д.	2	
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		66	
	Самостоятельная работа:		14	

3 курс (2025-2026 г.)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала		Объем часов	Личностные результат
1	2		3	4
Тема 1. Техника безопасности при занятиях ФК. Основы ЗОЖ ФК в обеспечении здоровья.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, ОФП, спортиграми, гимнастикой. Основы ЗОЖ. ФК в обеспечении здоровья.		2	
	Легкая атлетика		8	
Тема 2. Кроссовая подготовка. Контроль кроссовой подготовки.	Содержание практических занятий.		4	
	2.	Кросс-поход 40 мин.. Контроль пульса	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	3.	Кросс 3000 – юноши, 2000 м – девушки. Контроль пульса.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 3. Отработка техники старта. Стартовый разгон.	Содержание практических занятий		2	
	4.	Отработка техники высокого и низкого старта. Отработка Н/старта: ю 7*30 м, д-5*20 м.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 4.Бег на короткие дистанции. Контроль бег 100 м. Подтягивание.	Содержание практических занятий		2	
	5.	СБУ. Контроль бег 100 м. Подтягивание. Упражнения для мышц плечевого пояса.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	ОФП		8	
Тема 5. ОРУ. Виды разминок по видам занятости.	Содержание практических занятий		2	
	6.	Комплексы общеразвивающих упражнений по видам профессиональной деятельности.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 6. 4-хборье. Совершенствование качеств: быстрота, взрывная сила ног.	Содержание практических занятий		2	
	7.	Контроль упражнения: «челнок», прыжок в длину с места. Прыжковые и скоростно-силовые упражнения.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 7. 4-хборье. Развитие общей и специальной силы.	Содержание практических занятий		2	
	8.	Контроль: упражнение сгибание-разгибание из положения лежа (пресс), отжимание способ «кузнечик». Комплекс упражнений на развитие силы.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 8. Зачет. Сдача контрольных нормативов.	Содержание практических занятий		2	
	9.	Контрольные нормативы по физической подготовленности.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	Настольный теннис		10	
Тема 14. Повторение технических приемов. Учебные игры.	Содержание практических занятий		2	
	10	Индивидуальная техника. Жонглирование. Подрезка слева, справа. Накат слева, справа.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 15. Отработка подач	Содержание практических занятий		2	

и приемов. Атакующий удар.	11	Упражнения в парах. Развитие ловкости.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 16. Отработка подачи. Крученые мячи. Накат. Подрезка.	Содержание практических занятий		2	
	12	Работа в парах. Отработка крученых мячей.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 17. Отработка приемов и подач. Учебные игры. Контроль по теме.	Содержание практических занятий		4	
	13	Учебные игры.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	14	Мини-турнир на выбывание.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
		ППФП / ВПФП	10	
Тема 22. Комплексы профилактических и восстановительных упражнений.	15	Комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики. Упражнения для работающих за компьютером, находящимся в транспорте (поезде, самолете).	2	
Тема 23. Развитие гибкости, растяжка.	Содержание практических занятий		2	
	16	Гимнастические упражнения сидя, лежа. Стретчинг. Стато-динамические упражнения для разминки.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 24. Развитие силовых качеств	Содержание практических занятий		4	
	17	Комплексы силовых упражнений, упражнения с отягощениями , сопротивлением партнера.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	18	Упражнения с гирей 16 кг (рывок, толчок), штангой, гантелями. Комплексы упражнений.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 25. Силовые упражнения на гимнастических снарядах.	Содержание практических занятий		2	
	19	Подтягивание на перекладине, подъем ног к перекладине, подъем переворотом, выход в упор на брусьях, различные виды отжиманий.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 26. Силовые упражнения на пресс и мышцы ног.	Содержание практических занятий		2	
	20	Приседы с отягощениями, приседы на одной ноге. Упражнения на пресс-живот, пресс-спину, статические, динамические.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
		Легкая атлетика	6	
Тема 27. Кроссовая подготовка.	Содержание практических занятий		2	
	21	Комплекс ОРУ в движении. Преодоление различных препятствий: ям, подъемов, спусков.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 28. Метание гранаты. Контроль.	Содержание практических занятий		4	
	22	Комплекс ОРУ для укрепления верхнего плечевого пояса. Метание гранаты в цель.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
	23	Метание гранаты на дальность. Контроль метания гранаты на дальность.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема23. Зачет	24	Зачет. Сдача контрольных нормативов: метание гранаты, кросс: ю-3000 м, д-2000 м.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		48	
	Самостоятельная работа:		12	

4 курс (2026-2027 г.)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся		Объем часов	Личностные результаты
1	2		3	4
Тема 1. ТБ при занятиях ФК. ФК в профессиональной деятельности специалиста.	Содержание теоретических занятий		2	ЛР1, ЛР3, ЛР5, ЛР11
	ТБ при занятиях физической культурой. ФК в профессиональной деятельности специалиста. Средства ФК в регулировании работоспособности.			
ОФП / ВПФП	Военно-прикладная физическая подготовка		6	
Тема 2. Кроссовая подготовка.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Кросс - ю.-до 5000 , д- 3000м. Без учета времени. Контроль пульса.	2	
Тема 3. 4х-борье. Контроль физической подготовленности.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль упражнения: «челнок», сгибание-разгибание из положения лежа в положение сидя. Комплекс ОРУ на развитие прыгучести.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 4. 4х-борье. Контроль физической подготовленности.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль упражнения: прыжок в длину с места, отжимание способом «кузнечик» в заданном ритме. Комплекс ОРУ на развитие специальной выносливости.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Спортивные игры	Волейбол		8	
Тема 5. Оработка передачи мяча двумя руками сверху и снизу, прием от сетки.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Оработка передачи мяча двумя руками сверху и снизу в парах и тройках. Прием мяча после отскока от сетки.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 6. Оработка техники приемов мяча. Техника приема мяча с падением.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 7. Оработка подачи мяча.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростно- силовых качеств. Оработка силовой подачи.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 8. Контроль усвоения материала по теме «Волейбол»	Содержание практических занятий		2	
	1.	Контроль по теме: Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Спортивные игры	Баскетбол		8	
Тема 9. Базовая техника. Оработка ведения, приемов и передач мяча.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Длинные передачи, на ход. Оработка упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, скрытая передача.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11
Тема 10. Оработка обводки, приемов перехвата и выбивания мяча.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Оработка техники обводки: ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.	2	ЛР3,ЛР5, ЛР11

Тема 11. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий		2	
	1.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Отработка штрафного броска, трехочкового броска.	2	ЛР3, ЛР5, ЛР11
Тема 12. Отработка техники игры. Контроль по теме.	Содержание практических занятий		2	
	1.	. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры. Оценка технико-тактических действий.	2	ЛР3, ЛР5, ЛР11
ОФП	Военно-прикладная физическая подготовка (ВПФП)		4	
Тема 13 . Техника упражнений с гирей, штангой, гантелями	Изучение комплексов упражнений с гирей, штангой, гантелями. Выполнение упражнений «Наставления по физической подготовке солдат Российской армии»		2	ЛР3, ЛР5, ЛР11
Тема 14. Отработка комплексов специальных упражнений.	Содержание практических занятий		2	
	1.	Отработка комплексов силовых упражнений. Силовые упражнения: ю - подтягивание, подъем переворотом, «уголок»; д – гибкость, подтягивание, отжимание, опускание в «мостик»	2	ЛР3, ЛР5, ЛР11
Тема 15. Выполнение упражнений на снарядах. Упражнения на гибкость и координацию.	Содержание практических занятий		2	
	1.	ю - подтягивание, подъем переворотом, «уголок»; д – гибкость, подтягивание, отжимание, опускание в «мостик». Всем скакалка за 1 мин..	2	ЛР3, ЛР5, ЛР11
Тема 16. Дифференцированный зачет. Контроль по теме ВПФП.	1.	Контроль: Бег с препятствиями 3000 м- ю, 2000-д.	2	ЛР3, ЛР5, ЛР11
Всего:	Обязательная аудиторная учебная нагрузка:		32	
	Внеаудиторная самостоятельная работа:		10	

3. Условия реализации программы дисциплины

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала (комплекса), тренажерного зала, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Оборудование спортивного комплекса:

- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи, щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны, столы для игры в настольный теннис;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом отягощений);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, фитболы);
- гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации части по профессионально-прикладной физической подготовке;

Для занятий лыжным спортом:

- лыжная база с лыжехранилищем, теплые раздевалки;
- лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд должен иметь печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемые для использования в образовательном процессе.

Печатные издания:

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. – М., 2018.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. Учебник. Пособие, - Ростовн/Д, Феникс, 2018.
3. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., – 2016.
4. Решетников Н.В. Физическая культура. М., – 2019.
5. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2019.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2018.
2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ. ред. Г.В. Барчуковой. – М., 2017.

Интернет-ресурсы:

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

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

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

4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Критерии оценки результатов обучения	Методы оценки
1	2	3
Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни	«Отлично»- теоретическое содержание курса усвоено полностью, умения сформированы, все программы, предусмотренные программой, выполнены, техника выполнения усвоена. «Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками. «Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки. «Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.	Примеры форм и методов контроля и оценки - наблюдение за выполнением практических заданий; - выполнение внеаудиторной самостоятельной работы; - определение уровня физической подготовленности; - личные достижения учащегося.