

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РСО-АЛАНИЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЕВЕРО - КАВКАЗСКИЙ ТЕХНИКУМ МЕХАНИЗАЦИИ, АВТОМАТИЗАЦИИ
ЛЕСНОГО ХОЗЯЙСТВА И УПРАВЛЕНИЯ»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 43.02.11 « ГОСТИНИЧНЫЙ СЕРВИС »

КВАЛИФИКАЦИЯ: МЕНЕДЖЕР

2022 год

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом 43.02.11 «Гостиничный сервис» и примерной программой учебной дисциплины, рекомендованной ФГУ «ФИРО» и утвержденной приказом Министерства образования РФ, Института проблем развития среднего профессионального образования, дисциплины «Физическая культура»

Организация разработчик: Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Северо - Кавказский техникум механизации, автоматизации лесного хозяйства и управления»

Разработчики: Преподаватель Дзасохов Руслан Асланбекович

Согласовано

Зам. директора по учебной работе

26 октября 2022 года

 /Кайтмазова А.А./

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
1.1. Область применения рабочей программы:	4
1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:	4
1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:	4
1.4. Перечень формируемых компетенций:	5
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:	5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы	6
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	18
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	18
3.2. Информационное обеспечение обучения	18
3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)	19
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы:

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы по специальностям СПО: 43.02.11 «Гостиничный сервис»

1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Дисциплина Физическая культура является базовой дисциплиной профессионального образования, относится к общеобразовательному циклу.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины - требования к результатам освоения дисциплины:

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

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

знать:

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

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СПО по направлению:

«Физическая культура»

Общие компетенции (ОК):

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

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

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

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 162 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 108 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 54 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	162
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	108
в том числе:	
лабораторные работы - <i>не предусмотрено</i>	
практические занятия	104
контрольные работы - <i>не предусмотрено</i>	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	54
в том числе:	
Внеаудиторная самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП, не менее 2 часов в неделю. Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде анализа результатов выступления на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.	
<i>Итоговая аттестация в форме</i>	<i>Дифференцированного зачёта</i>

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
2 курс					
Введение. Физические способности человека и их развитие	Содержание учебного материала	Уровень освоения	2		
	1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Основы Здорового образа жизни (ЗОЖ). Физическое самосовершенствование. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки	1	2/2	ОК 2,3,6	
Раздел 1. Легкая атлетика			10		
Тема 1.1. Техника специальных упражнений бегуна. Техника высокого и низкого стартов	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6	
	1 Ознакомление с техникой выполнения. Специально - беговые упражнения бегуна. Ознакомление с техникой высокого и низкого стартов. Совершенствование техники выполнения	2	2/4		
	2 Специально- беговых упражнений бегуна. Совершенствование техники высокого и низкого стартов	2	2/6		
	Самостоятельная работа обучающихся Написание реферата по теме «Легкая атлетика».			4	
Тема 1.2. Техника бега на короткие и средние дистанции	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6	
	1 Техника бега на короткие и средние дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие и средние дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	3	2/8		
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Участие студентов в соревнованиях, по легкой атлетике				

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Тема 1.3. Техника прыжка в длину с разбега	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Техника прыжка в длину с разбега. Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка, изучение разбега, отталкивания от планки, приземлении	3	2/10	
Тема 1.4. Техника эстафетного бега	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Техника эстафетного бега. Ознакомление с техникой эстафетного бега. Изучение техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки Совершенствование техники эстафетного бега	2	2/12	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
Раздел 2. Гимнастика			12	
Тема 2.1 Строевые упражнения	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1 Строевые приемы на месте Условные обозначения гимнастического зала. Перестроение из 1 шеренги в 2, 3 и обратно. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3 и обратно. Перестроение из одной шеренги в 3,4 «Уступом» и обратно. \	2	2/14	
	2 Движение в обход, остановка группы в движении. Движение по диагонали, против хода, «змейкой», по кругу. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3, 4 поворотом в движении. Размыкание приставными шагами, по распоряжению	3	2/16	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
Написание реферата по теме «Гимнастика».				
Тема 2.2 Общеразвивающие	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1 Техника «Общеразвивающих упражнений». Раздельный способ	2	2/18	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
упражнения	проведения ОРУ. Основные и промежуточные положения прямых рук.				
	2 Основные положения согнутых рук. Основные стойки выпады, приседы. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ	3	2/20		
Тема 2.3 Техника акробатических упражнений	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Техника акробатических упражнений. Ознакомление с техникой акробатических упражнений.	3		2/22
	2	Изучение техники акробатических упражнений выполнение комплекса акробатических упражнений. Совершенствование техники акробатических упражнений	3		2/24
Раздел 3. Спортивные игры (волейбол)			20		
Тема 3.1. Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	3		2/26
	2	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	3		2/28
	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.	3		2/30
	Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил по волейболу				2
Тема 3.2. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	3		2/32
	2	Ознакомление с техникой приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Изучение техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками.	3		2/34
	3	Совершенствование техники приёма и передачи мяча снизу двумя руками	3		2/36
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивной секции по волейболу.				4

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Тема 3.3. Техника верхней и нижней подачи мяча	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1 Техника подачи мяча. Ознакомление с техникой подачи мяча.	3	2/38	
	2 Изучение техники подачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча.	3	2/40	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Посещение спортивной секции по волейболу.			
Тема 3.4. Двусторонняя игра	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1 Двусторонняя игра	3	2/42	
	2 Ознакомление с техникой двухсторонней игры.	3	2/44	
	Самостоятельная работа обучающихся		4	
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.			
Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)			12	
Тема 4.1. Техника ведения и передачи мяча	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1 Техника ведения и передачи мяча. Ознакомление с техникой ведения и передачи мяча	2	2/46	
	2 Изучение техники приёма и передачи мяча	2	2/48	
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Изучение правил по баскетболу.			
Тема 4.2. Комбинационные действия	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1 Изучение комбинационных действий защиты и нападения	2	2/50	
	2 Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	2	2/52	
	Совершенствование комбинационных действий защиты и нападения.	2	2/52	
Тема 4.3. Штрафные броски	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
двусторонняя игра Тема 4.3. Штрафные броски двусторонняя игра	1	Изучение правильности выполнения штрафных бросков. Изучение правил двусторонней игры Ознакомление с правильностью выполнения штрафных бросков.	3	2/54	ОК 2,3,6
	2	Совершенствование штрафных бросков. Двусторонняя игра.	3	2/56	
	Самостоятельная работа обучающихся			4	
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу.				
Раздел 5. Общая физическая подготовка				10	
Тема 5.1. Общая физическая подготовка	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1	Техника выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнение упражнений на подвижность и координацию. Ознакомление с техникой выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовыми упражнениями, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	3	2/58	
	2	Совершенствование техники выполнения упражнений силового характера, скоростно-силовых упражнений, выполнения упражнений на подвижность и координацию.	3	2/60	
Тема 5.2. Профессионально - прикладная физическая подготовка	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Воспитание физических качеств и двигательных способностей. Ознакомление с техникой выполнения упражнений для развития физических качеств и двигательных способностей.	3	2/62	
Тема 5.3. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	3	2/54	
Максимальная нагрузка				98	
В том числе: Обязательная нагрузка за 2 курс:				64	
Самостоятельная работа				34	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
3 курс					
Теоретический раздел 1 (обязательная тематика)			2		
Тема 1.1 Основы физической и спортивной подготовки. Профилактические меры травматизма	Содержание учебного материала		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования. Общая и специальная физическая подготовка. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Учебно-тренировочные занятия, их направленность и структура. Спортивная тренировка: цели, задачи, средства, методы. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Особенности психофизического и функционального воздействия тренировки на физическое развитие. Основные стороны подготовки спортсмена. Построение спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Знать и уметь применять на практике знания в судействе по лёгкой атлетике, спортивным играм (волейбол, баскетбол). Профилактика травматизма, простудных заболеваний, стрессовых состояний. Восстановительные меры после тренировочных нагрузок.	1		2/2
Практический раздел 2 Гимнастика.					
Тема 2.1 Акробатические упражнения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Акробатические упражнения, стойка на руках после кувырка назад, равновесие на одной ноге (юн.) кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, шпагат.	3		2/4
	Самостоятельная работа обучающихся				2
Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда					
Тема 2.2 Спортивная	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
			4		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)		Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2		3	4	5
гимнастика	1	Спортивная гимнастика. Перекладина (высокая). Подъемы: силой из виса в упор; подъем разгибом; мах дугой. Соскоки из размахивания махом назад из упора без поворота и с поворотом. Параллельные брусья. Подъем махом вперед, назад из упора на плечах в сед ноги врозь и в упор.	3	2/6	ОК 2,3,6
	2	Стойка на плечах, кувырок вперед из упора на плечах в сед ноги врозь, соскок махом вперед- назад с поворотом на 180° Упражнения на брусьях разной высоты (дев.) Из виса прогнувшись опорой (ступенями) о верхнюю подъем переворотом в упор о нижнюю. Из седа на нижнюю (после перемаха двумя ногами внутрь с поворотом к верхней) соскок углом назад	3	2/8	
	Самостоятельная работа обучающихся			1	
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .				
Тема 2.3 Опорные прыжки.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Опорные прыжки. Конь гимнастический. Упоры. Одноименные прыжки и разноименные прыжки.	3	2/10	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
	Составление комплекса физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда .				
Контрольные требования по гимнастике	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Выполнять зачетные комбинации составленные преподавателем на основании всех изученных элементов на гимнастических снарядах.	3	2/12	
Раздел 3. Легкая атлетика (осенний период)				6	
Тема 3.1. Кросс по пересеченной местности (3-5 км).	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Кросс по пересеченной местности. Ознакомление с техникой бега по	3	2/14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Тема 3.1. Кросс по пересеченной местности (3-5 км).	пересеченной местности. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.			ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике			
Тема 3.2. Прыжки в длину способом «ножницы».	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Техника прыжка в длину способом «ножницы». Ознакомление с техникой прыжка. Изучение техники прыжка.	3	2/16	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
Тема 3.3. Толкание ядра	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Толкание ядра. Ознакомление с техникой толкания ядра. Изучение техники толкания ядра.	3	2/18	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике			
Раздел 4. Спортивные игры			14	
Баскетбол			6	
Тема 4.1. Техника и тактика командной игры в баскетболе. Игра в защите и в нападении.	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Изучение комбинационных действий защиты и нападения. Ознакомление с комбинационными действиями защиты и нападения.	3	2/20	
	Самостоятельная работа обучающихся		1	
	Изучение правил по баскетболу			
Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Изучение правильности выполнения бросков с разных точек. Ознакомление с правильностью выполнения бросков с разных точек.	3	2/22	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
Тема 4.2. Дистанционные броски с разных точек	Совершенствование бросков с разных точек.			ОК 2,3,6	
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Посещение спортивной секции по баскетболу, участие в соревнованиях по баскетболу				
	Содержание практических занятий		Уровень освоения		2
	1	Двусторонняя игра.	3		2/24
	Самостоятельная работа обучающихся				1
Судейство соревнований по баскетболу					
(Волейбол)			8		
Тема 4.3. Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Элементы техники и тактики игры. Техника защиты и нападения Ознакомление с техникой и тактикой игры. Изучение техники защиты и нападения. Совершенствование техники защиты и нападения	3		2/26
	Самостоятельная работа обучающихся				1
	Изучение правил по волейболу.				
Тема 4.4. Нападающий удар с разных зон и разным темпом	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Нападающий удар с разных зон и разным темпом. Ознакомление с техникой удара с разных зон и разным темпом. Изучение техники удара с разных зон и разным темпом. Совершенствование техники удара с разных зон и разным темпом.	3		2/28
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	Посещение спортивной секции по волейболу				
Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое).	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Блокирование (одиночное, групповое). Ознакомление с техникой блокирования (одиночное, групповое). Изучение техники блокирования (одиночное,	2		2/30

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций
1	2	3	4	5
Тема 4.5. Блокирование (одиночное, групповое).	групповое). Совершенствование техники блокирования (одиночное, групповое).			ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся Судейство соревнований по волейболу		1	
Контрольные требования по волейболу	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Двусторонняя игра.	3	2/32	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие в соревнованиях во волейболу		2	
Раздел 6. Легкая атлетика (весенний период)				
Тема 6.1. Прыжки в высоту с разбега	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Прыжки в высоту с разбега. Ознакомление с техникой прыжка в высоту с разбега. Изучение техники прыжка в высоту с разбега.	3	2/34	
	Самостоятельная работа обучающихся Посещение спортивных секций по легкой атлетике		2	
Тема 6.2. Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 x 60 м, 4 x 100 м, 4 x 200 м.	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Бег на короткие дистанции с повторным пробеганием отрезков 4 x 60 м, 4 x 100 м, 4 x 200 м. Техника бега на короткие дистанции. Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Старт и стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	3	2/36	
	Самостоятельная работа обучающихся Участие студентов в соревнованиях по легкой атлетике		2	
Тема 6.3 Метание гранаты с полного разбега	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1 Метание гранаты с полного разбега. Ознакомление с техникой метания гранаты с полного разбега. Изучение техники метания гранаты с полного	3	2/38	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)	Уровень освоения	Объем часов	Осваиваемые элементы компетенций	
1	2	3	4	5	
Тема 6.3 Метание гранаты с полного разбега	разбега			ОК 2,3,6	
	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Посещение спортивных секций по легкой атлетике				
Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3		2/40
	2	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3		2/42
	3	Контрольные требования по легкой атлетике: техника толкания ядра; техника и результат метания гранаты; прыжок в высоту на результат.	3		2/44
Максимальная нагрузка			64		
В том числе: Обязательная нагрузка			44		
Самостоятельная работа			20		
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)			108		
Самостоятельная работа обучающегося (всего)			54		
Максимальная учебная нагрузка (всего)			162		

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3.–продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, стадиона (комплекса).

Оборудование спортивного комплекса:

спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий (в перспективе);

3.2. Информационное обеспечение обучения

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

Основные источники:

1. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. М., 2006.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. М., 2006.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А. В. Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2006.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10—11 кл. М., 2006.
5. Решетников Н.В. Физическая культура. М., 2006.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО. М., 2006.
7. Хрущев С.В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов. М., 2006.

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. М., 2003.
2. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое

воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2003.

3. Вайнер Э.Н. Валеология. М., 2002.
4. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. М., 2002.
5. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М., 2002.
6. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. М., 2005.

Интернет-ресурсы:

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

<http://pedsovet.ru>

<http://1september.ru>

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

1. Комплект учебно-нормативной документации по профессии
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.
7. Комплексы общеразвивающих упражнений
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)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> ● выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; ● выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; ● проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; ● преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; ● выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; ● осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; ● выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных 	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий. Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы Проверка ведения дневника самоконтроля Наблюдение за практическим выполнением заданий. Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов</p>

возможностей своего организма.	
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> ● влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; ● способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; ● правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности. 	<p>Тестирование. Контроль устных ответов. Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p> <p>Выполнение практических заданий Выполнение тестовых заданий</p>