

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОДБ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 курс

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ: 43.02.14 « ГОСТИНИЧНОЕ ДЕЛО»

КВАЛИФИКАЦИЯ: «СПЕЦИАЛИСТ ПО ГОСТЕПРИИМСТВУ»

2022 год

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины предназначена для реализации подготовки специалистов среднего звена, разработана с учетом ФГОС СПО, социально-экономического профиля профессионального образования, требований ФГОС среднего профессионального образования по специальности 43.02.14 Гостиничное дело (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 декабря 2016 г. № 1552). На основе примерной программы учебной дисциплины для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе общего образования с получением среднего общего образования, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» от 21 июля 2015 г.

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. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА 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:	8
1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:.....	9
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	9
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы.....	9
2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура».....	10
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	20
3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению	20
3.2. Информационное обеспечение обучения.....	20
3.3. Учебно-методический комплекс дисциплины (дидактические средства обучения и контроля)	21
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	22

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы:

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

Специальность: **43.02.14 « Гостиничное дело»**

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

Учебная дисциплина Физическая культура является учебным предметом обязательной предметной области «Физическая культура» ФГОС среднего общего образования и изучается в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППКРС).

В учебных планах ППКРС учебная дисциплина «Физическая культура» входит в состав общих общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из обязательных предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов:**

➤ **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- **метапредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов

- двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- **предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической

- работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.4 Перечень формируемых компетенций:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС СОО по направлению: «Физическая культура»

«Физическая культура» (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

1. умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
2. владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3. владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
4. владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5. владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.5. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 175 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 117 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 58 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	175
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	110
контрольные работы	
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	58
Итоговая аттестация в форме «семестровая» «ДЗ»	

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
Введение	Содержание учебного материала		2	
	1 Современное состояние физической культуры и спорта. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правило поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры	1	2/2	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся		2	
	Конспектирование изложенного материала. Приобрести соответствующую литературу в библиотеке техникума			
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	Содержание учебного материала	Уровень освоения	10/8	
	1 Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.	2	2/4	ОК 2,3,6
	Содержание практических занятий	Уровень освоения	8	
	1 Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.	2	2/6	ОК 2,3,6
	2 Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.	2	2/8	
	3 Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения	2	2/10	

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
		опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.			
Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	4	Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности	2	2/12	ОК 2,3,6
	Самостоятельная работа обучающихся			7	
	<ul style="list-style-type: none"> – Написать реферат по теме «Основы здорового образа жизни» – Составить карточки самоконтроля занимающего физическим упражнением. – Составить комплекс гимнастических упражнений для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата 				
Раздел 2 Легкая атлетика				12	
Тема 2.1 Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 100 м.	2	2/14	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
Техника бега на средние и длинные дистанции, бега с препятствиями					
Тема 2.2 Бег 100 м. на результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1	Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины.	2	2/16	
	Самостоятельная работа обучающихся			2	
Написание реферата по теме: «Специально беговые упражнения бегуна					

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 2.3 Выполнение контрольного норматива челночный бег 3x10м.	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6	
	1 – Выполнение ОРУ на месте. – Выполнение специальных беговых упражнений	2	2/18		
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение комплекса упражнений для развития быстроты.			2	ОК 2,3,6
Тема 2.4 Техника выполнения прыжков в длину с места.	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК2,3,6	
	1 Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями.	2,3	2/20		
	Самостоятельная работа обучающихся Прыжки в длину с разбега				2
Тема 2.5 Выполнение прыжков в высоту.	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6	
	1 Техника выполнения тройного прыжка.	2	2/22		
	2 Контрольная работа по разделу: «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов	3	2/24		
Раздел 3 Спортивные игры Волейбол			20		
Тема 3.1. Техника безопасности игры в волейбол. Стойка и перемещение волейболиста	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК2,3,6	
	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 и последующим скольжением на груди-животе.	2	2/26		
Тема 3.2. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6	
	1 Выполнение ОРУ для развития выносливости. Прием мяча после отскока от сетки	2	2/28		

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	
парах.	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Выполнение атакующих ударов (боковые, прямые, обманные).				
Тема 3.3. Совершенствование передачи мяча	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Выполнение ОРУ для развития выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.	2		2/30
Тема 3.4. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК2,3,6	
	1	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2		2/32
	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
Тема 3.5. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	1.	Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.	2		2/34
Тема 3.6. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК2,3,6	
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам	2		2/36
	Самостоятельная работа обучающихся				2
		Выполнение подачи мяча в прыжке			
Тема 3.7. Подача мяча по зонам.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	2		2/38
Тема 3.8. Изучение техники нападающего удара,	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол.			2/40

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	
способы блокирования	Самостоятельная работа обучающихся		2		
	Блокирование индивидуальное, групповое				
Тема 3.9. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Выполнение ОРУ для развития силы. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники.	2		2/42
	2	Контрольная работа по теме: «Волейбол»- сдача контрольных нормативов.	2		2/44
	Самостоятельная работа обучающихся				4
	Занятия в спортивных секциях				
Раздел 4 Баскетбол			20		
Тема 4.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	2		2/46
Тема 4.2. Выполнение упражнений с баскетбольным мячом	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК2,3,6	
	1	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу. Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.	2		2/48
Тема 4.3. Совершенствование техники ведения мяча.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	ОК 2,3,6	
	1	Выполнение ОРУ в движении. Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.	2		2/50
Тема 4.4.	Содержание практических занятий		Уровень	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	
Выполнение приемов выбивания мяча.		освоения			
	1 Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска, накрывание.	2	2/52		
Тема 4.5. Техника выполнения бросков мяча	Содержание практических занятий	Уровень освоения		ОК 2,3,6	
	1 Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.	2	2/54		
Тема 4.6. Совершенствование техники бросков мяча	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6	
	1 Выполнение комплекса УГГ. Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.	2	2/56		
	Самостоятельная работа обучающихся			2	ОК 2,3,6
	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами.				
Тема 4.7. Совершенствование техники ведения мяча	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6	
	1 Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	2	2/58		
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	Совершенствование техники ведения мяча с высоким отскоком, низким отскоком.				
	1 Контрольная работа по теме: «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	3	2/60		
	2 Зачёт по видам спорта - Волейбол	3	2/62		
	3 Зачёт по видам спорта - Баскетбол	3	2/64		
Раздел 5. Мини-футбол			24		
Тема 5.1 Техника безопасности	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	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
при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения	1.	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.	2	2/66	
Тема 5.2. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам	Содержание практических занятий		Уровень освоения		ОК 2,3,6
	1	Выполнение комплекса упражнений для развития скоростных способностей.	2	2/68	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение ударов по мячу ногой, головой различными способами.			2	
Тема 5.3. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК2,3,6
	1.	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	2	2/70	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью			2	ОК 2,3,6
Тема 5.4. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК2,3,6
	1	Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.	2	2/72	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнений упражнений с остановкой мяча ногой, туловищем, головой.			2	
Тема 5.5. Выполнение упражнений с передачей мячей	Содержание практических занятий		Уровень освоения	2	ОК 2,3,6
	1.	Выполнение ОРУ с отягощениями. Передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, Игра «квадрат».	3	2/74	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение упражнений с передачей мячей.			2	

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 5.6. Ведение мяча.	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6	
	1 Выполнение ОРУ с отягощениями. Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении, игра «квадрат».	3	2/76		
Тема 5.7. Техника игры вратаря	Содержание практических занятий	Уровень освоения	2	ОК 2,3,6	
	1 Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря	2	2/78		
	Самостоятельная работа обучающихся				2
	Техника игры вратаря.				
Тема 5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.	Содержание практических занятий	Уровень освоения	6	ОК 2,3,6	
	1 Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	2/80		
	2 Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	2/82		
	3 Выполнение упражнений с передачей мячей в парах, тройках на месте и в движении.	2	2/84		
	Самостоятельная работа обучающихся			8	
	Подготовка сообщения по теме : «История возникновения и развития игровых видов спорта» (по выбору).				ОК 2,3,6
	1 Контрольная работа по теме: «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов	3	2/86		
	2 Сдача контрольных нормативов по мини-футболу	3	2/88		
Раздел 6. Гимнастика					
Тема 6.1 Техника безопасности на занятиях	Содержание практических занятий	Уровень освоения	4	ОК 2,3,6	
	1. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте	2	2/90		

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
гимнастикой. Строевые упражнения		и в движении. Выполнение комплекса УГГ.			
	2.	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.	2	2/92	
	Самостоятельная работа обучающихся Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.			4	
Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	4	ОК 2,3,6
	1.	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	2	2/94	
	2.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.	2	2/96	
	Самостоятельная работа обучающихся Составление и выполнение комплекса УГГ и ОРУ.			4	
Тема 6.3. Акробатические упражнения	Содержание практических занятий		Уровень освоения	8	ОК 2,3,6
	1	Выполнение ОРУ для верхнего плечевого пояса и шеи. Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону. Совершенствование техники кувырков вперед и назад.	2	2/98	
	2	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат (полушпагат).	2	2/100	
	3	Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов. Зачет.	2	2/102	
	4	Контрольная работа по разделу: «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов	3	2/104	
Тема 6.4. Контрольные нормативы	Содержание практических занятий		Уровень освоения	13	ОК 2,3,6
	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 10*10	3	2/106	

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 ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения	3	2/108	
	3 Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 2 мин	3	2/110	
	4 ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	3	2/112	
	5 Наклоны, вперед сидя на полу. Бег 1000 мет	3	2/114	
	Дифференцированный зачёт	3	2/116 1/117	
Максимальная нагрузка			175	
В том числе: Обязательная нагрузка			117	
Самостоятельная работа			58	

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 зада

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](http://mamutkin.ucoz.ru)- Раздел «Электронные учебники»

[http: // pedsovet.ru](http://pedsovet.ru)

[http: // 1 september. 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 возможностей своего организма. 	<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>
Знания:	

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
1	2
<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>