

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Федорова Марина Владимировна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 31.05.2024 11:39:14
Уникальный программный ключ:
e766def0e2eb455f02135d659e45051ac23041da

Приложение
к ППССЗ по специальности
09.02.07 Информационные системы
и программирование

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА/АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

09.02.07 ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ

И ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Базовая подготовка

среднего профессионального образования

(год начала подготовки 2024)

СОДЕРЖАНИЕ

с
т
р

1.ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	3
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1 7
4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	1 9
5.ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ	2 1

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена (далее – ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 09.02.07 Информационные системы и программирование квалификации выпускника Программист.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании в рамках реализации программ переподготовки кадров в учреждениях СПО.

1.2. Место учебной дисциплины в структуре ППССЗ:

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

Программа учебной дисциплины содержит тематический план работы по адаптационной физической культуре, которая предназначена для обучающихся – инвалидов и обучающихся с ОВЗ, освобожденных от физической нагрузки, по медицинским показаниям:

- лица с поражением опорно-двигательного аппарата,
- лица с поражением слуха.

Адаптационная физическая культура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Всех ее видов и форм. Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации. Содержание адаптационной физической культуры разработана с учетом методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04 2015 г.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
- Пользоваться средствами профилактики перенапряжения

характерными для данной профессии (специальности)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- Основы здорового образа жизни;
- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
- Средства профилактики перенапряжения

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции:

- общие:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 6. 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 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В рамках программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (дескрипторов):

ЛР9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР19 Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда.

ЛР21 Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.

ЛР22 Приобретение навыков общения и самоуправления

1.4. Количество часов на освоении рабочей программы учебной дисциплины в соответствии с учебным планом (УП):

максимальной учебной нагрузки обучающегося_173_часа, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося_168_часов;

самостоятельной работы обучающегося _3 часа.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	173
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	-
практические занятия	166
контрольные работы	-
курсовая работа (проект) <i>(если предусмотрено)</i>	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	3
Промежуточная аттестация	2
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета в 4, 6, 8 семестре, а в 3, 5, 7 семестре – зачет.</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины _____ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» _____

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	
Раздел 1. Основы физической культуры		4	
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств</p>	2	<p>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24</p>
Раздел 2. Легкая атлетика		4	
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места	Содержание учебного материала	1	<p>ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1,</p>
	Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта. Техника прыжка в длину с места	6	
	Практическая работа № 1 Техника безопасности на занятиях Л/а. Техника беговых упражнений	2	

	Практическая работа № 2 Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования	2	ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4.2, ПК4.3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Практическая работа № 3 Совершенствование техники бега на дистанции 100 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 4 Совершенствование техники бега на дистанции 300 м., контрольный норматив	2	

	Практическая работа № 5 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 6 Совершенствование техники бега на дистанции 500 м., контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 7 Совершенствование техники прыжка в длину с места. Контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 8 Контрольные нормативы по теме	2	
Тема 2.2. Бег на длинные дистанции	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4 .2, ПК4 .3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника бега по дистанции	6	
	Практическая работа № 9 Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2	
	Практическая работа № 10 Разучивание комплексов специальных упражнений	2	
	Практическая работа № 11 Техника бега по дистанции (беговой цикл)	2	
	Практическая работа № 12 Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2	
	Практическая работа № 13 Техника бега на дистанции 2000 м, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 14 Техника бега на дистанции 3000 м, без учета времени	2	
	Практическая работа № 15 Техника бега на дистанции 5000 м, без учета времени	2	
Тема 2.3. Бег на средние дистанции Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1,
	Техника бега на средние дистанции.	4	
	Практическая работа № 17 Выполнение контрольного норматива: бег 100метров на время. Выполнение К.Н.: 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши	2	
	Практическая работа № 18 Выполнение контрольного норматива: прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	

B.			ПК4.2,
-----------	--	--	---------------

	Практическая работа № 19 Техника прыжка способом «Согнув ноги» с 3-х, 5-ти, 7-ми шагов	2	ПК4.3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Практическая работа № 20 Техника прыжка «в шаге» с укороченного разбега	2	
	Практическая работа № 21 Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега, контрольный норматив	2	
	Практическая работа № 22 Техника метания гранаты	2	
	Практическая работа № 23 Контрольные нормативы по теме	2	
Раздел 3. Баскетбол		4	
		2	
Тема 3.1. Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Правила игры в баскетбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков	0	
	Практическая работа № 24 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическая работа № 25 Овладение техникой выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места	2	
	Практическая работа № 26 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическая работа № 27 Закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2	
	Практическая работа № 28 Контрольные нормативы	2	
Тема 3.2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, ведение –	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо – «ведение – 2 шага – бросок».	0	
	Практическая работа № 29 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	
	Практическая работа № 30 Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2	

2 шага – бросок	Практическая работа № 31	2	
------------------------	---------------------------------	----------	--

	Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок		
	Практическая работа № 32 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
	Практическая работа № 33 Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок	2	
Тема 3.3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола	Содержание учебного материала	1 0	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		
	Практическая работа № 34 Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2	
	Практическая работа № 35 Совершенствование техники ведения, ловля и передача	2	
	Практическая работа № 36 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Практическая работа № 37 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
	Практическая работа № 38 Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2	
Тема 3.4. Совершенство в- ание техники владения баскетбольным мячом	Содержание учебного материала	1 2	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника владения баскетбольным мячом		
	Практическая работа № 39 Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок», бросок мяча с места под кольцо	2	
	Практическая работа № 40 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 41	2	

	Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре		
	Практическая работа № 42 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 43 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
	Практическая работа № 44 Совершенствовать технические элементы баскетбола в учебной игре	2	
Раздел 4. Волейбол		4	
		0	
Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Правила игры в волейбол. Схема расстановки игроков. Функции игроков		
	Практическая работа № 45 Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке:	2	
	Практическая работа № 46 Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча.	2	
	Практическая работа № 47 Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2	
	Практическая работа № 48 Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2	
	Практическая работа № 49 Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2	
Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника нижней подачи и приёма после неё	0	
	Практическая работа № 50 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 51 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	

	Практическая работа № 52	2	
--	---------------------------------	---	--

	Отработка техники нижней подачи и приёма после неё		
	Практическая работа № 53 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
	Практическая работа № 54 Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	
Тема 4.3 Техника прямого нападающего удара	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника прямого нападающего удара	0	
	Практическая работа № 55 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 56 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 57 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 58 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
	Практическая работа № 59 Отработка техники прямого нападающего удара	2	
Тема 4.4 Совершенство ва- ние техники владения волейбольным мячом	Содержание учебного материала	1	ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Техника прямого нападающего удара	0	
	Практическая работа № 60 Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	
	Практическая работа № 61 Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	
	Практическая работа № 62 Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	
	Практическая работа № 63 Учебная игра с применением изученных положений.	2	
	Практическая работа № 64 Учебная игра с применением изученных положений	2	
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика		1 8	
Тема 5.1 Легкоатлетическая	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6,
	Техника коррекции фигуры		
	Практическая работа № 65	2	

			OK8 ЛР 8, 11, 13,
--	--	--	------------------------------------

гимнастика, работа на тренажерах	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		17, 18, 24
	Практическая работа № 66 Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2	
	Практическая работа № 67 Круговая тренировка на 5 – 6 станций	2	
	Практическая работа № 68 Круговая тренировка на 5 – 6 станций	4	
	Практическая работа № 69 Круговая тренировка на 5 – 6 станций	4	
	Практическая работа № 70 Круговая тренировка на 5 – 6 станций	4	
Раздел 6. Гимнастика и фитнес		20	
Тема 6.1. Гимнастика и фитнес	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК6, ОК8 ПК1.1, ПК1.2, ПК3.1, ПК4.1, ПК4 .2, ПК4 .3 ЛР 8, 11, 13, 17, 18, 24
	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девочки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения. Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.		
	Практическая работа № 71 Выполнение общеразвивающих упражнений	2	
	Практическая работа № 72 Отработка техники выполнения кувырка вперед и назад	2	
	Практическая работа № 73 Отработка техники выполнения стойки на лопатках, стойки на голове и руках;	2	
	Практическая работа № 74 Отработка техники выполнения прыжков через короткую и длинную скакалку	2	
	Практическая работа № 75 Отработка техники выполнения упражнений на тренажерах и снарядах	2	
	Практическая работа № 76 Выполнение комплекса упражнений базовой аэробики	2	

	Практическая работа № 77 Выполнение комплекса упражнений степ-аэробики	2	
	Практическая работа № 78 Выполнение комплекса упражнений слайд-аэробики	2	
	Практическая работа № 79 Выполнение комплекса упражнений танцевальной аэробики.	2	
	Практическая работа № 80 Выполнение комплекса упражнений памп-аэробики	2	
Всего:		1 6 8	
Самостоятельная работа по отработке спортивных навыков		3	
Промежуточная аттестация		2	
		1 7 3	
Всего			

2.2. 1 Тематический план и содержание учебной дисциплины «АДАПТАЦИОННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся</i>	<i>Объем в часах</i>	<i>Осваиваемые элементы компетенции</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	
Раздел 1. Основы физической культуры		2	О К3
Тема 1.1. Физическая культура у профессионалов в профессиональной подготовке и развитии личности	Содержание учебного материала		О К
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья		О К 4
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств		ОК 6 ОК 7 ОК 8
Раздел 2. Легкая атлетика			О К3
	Содержание учебного материала		О К
	1. Подготовка сообщения «Становление легкой атлетики»		О К 4
	2. Подготовка реферата «Становление легкой атлетики как вида спорта».		ОК 6 ОК 7 ОК 8
	3. Подготовка презентации «Организация легкоатлетического спорта».		
	4. Защита реферата «Становление легкой атлетики как вида спорта».		
	5. Защита презентации «Организация легкоатлетического спорта»		
	6. Подготовка реферата «Основные понятия и термины в легкой» атлетике.	4	
	7. Подготовка презентации «Роль, место и значение легкой атлетики физической культуре».	0	
	8. Защита реферата. «Роль, место и значение легкой атлетики физической культуре»		
	9. Защита презентации. «Основные понятия и термины в легкой атлетике».		

	10. Сообщение. «Основные факторы, определяющие здоровый образ жизни».		
	11. Беседа. «Легкая атлетика-королева спорта».		
	12. Составление и оформление карточек-заданий. «Специально подготовительные упражнения в легкой атлетике. Прыжковые упражнения»		

Раздел 3. Баскетбол			<i>О</i>	
	Содержание учебного материала		<i>КЗ</i>	
	1. Сообщение о баскетболе «История возникновения игры».		<i>О</i>	
	2. Сообщение о баскетболе «История возникновения игры»		<i>К</i>	
	3. Доклад «Современные представления об игре в баскетбол».		<i>4</i>	
	4. Защита доклада «Современные представления об игре в баскетбол»		<i>ОК 6</i>	
	5. Сообщение «Виды спортивной подготовки в баскетболе»		<i>ОК 7</i>	
	6. Сообщение «Виды спортивной подготовки в баскетболе»		<i>ОК 8</i>	
	7. Презентации. «Техники игры в баскетбол, классификация».	<i>4</i> <i>0</i>		
	8. Защита презентации. «Техники игры в баскетбол, классификация».			
	9. Подготовить сообщение о судействе. «Жесты баскетбольного судьи».			
	10. Подготовить сообщение о судействе. «Жесты баскетбольного судьи».			
	11. Защита сообщения «Жесты баскетбольного судьи».			
	12. Сообщение о баскетболе. «Техника безопасности при занятиях баскетболом, правила соревнования».			
	13. Реферат. «Баскетбол в колясках»			
	14. Защита реферата «Баскетбол в колясках»			
Раздел 4. Волейбол				<i>О</i>
	Содержание учебного материала			<i>КЗ</i>
	1. Сообщение о волейболе. «История возникновения игры»		<i>3</i> <i>6</i>	<i>О</i>
	2. Презентация. «Техники игры, классификация».			<i>К</i>
	3. Защита презентации. «Техники игры, классификация».			<i>4</i>
	4. Сообщение «Олимпийских чемпионах».			<i>ОК 6</i>
	5. Подготовить сообщение о судействе. «Жесты волейбольного судьи»	<i>ОК 7</i>		
	6. Сообщение. «Техника подачи».	<i>ОК 8</i>		
	7. Защита сообщений. «Жесты волейбольного судьи».			
	8. Беседа. «Контроль за состоянием здоровья».			
	Самостоятельная работа обучающихся по подготовке вопросов по состоянию здоровья	<i>1</i>		
Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика			<i>О</i>	
	Содержание учебного материала		<i>КЗ</i>	
	1. Техника коррекции фигуры	<i>1</i> <i>0</i>	<i>О</i>	
	Выполнение упражнений для развития различных групп мышц		<i>К</i>	

			<i>4</i> <i>OK 6</i> <i>OK 7</i>
--	--	--	--

	Круговая тренировка на 5 - 6 станций		ОК 8
Раздел 6. Лыжная подготовка			О
Тема 6.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала		КЗ
	1. Подготовка презентации. «Техники лыжных ходов, классификация»		О
	2. Защита презентации. Техники лыжных ходов, классификация		К
	3. Подготовка презентации «Техники способов подъёмов в горку, классификация».		4
	4. Подготовка презентации «Техники спусков с горки, классификация».		ОК 6
	5. Подготовка презентации «Способы торможения, классификация».		ОК 7
	6. Защита презентации на выбор	4 0	ОК 8
	7. Подготовка доклада «Биатлон как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры».		
	8. Защита доклада. Биатлон как вид спорта и средство физического воспитания. Из истории игры.		
	9. Подготовка реферата «Лыжные гонки на Параолимпийских играх».		
	10. Защита реферата «Лыжные гонки на Параолимпийских играх».		
Самостоятельная работа обучающихся по подбору материала			
Промежуточная аттестация	2		
Всего:	1		
	7		
	3		

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации учебной дисциплины:

<p>Универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок душевыми кабинами</p>	<p>Спортивное оборудование: брусья на стенку, турник гимнастический на стенку, мат гимнастический, мостик гимнастический приставной, конь гимнастический, «Козёл» гимнастический, перекладина гимнастическая универсальная, стол для тенниса, щит для игры в баскетбол, палатка туристическая, скамья гимнастическая, стойка для прыжков в высоту, ядро, сетка для футбольных ворот, скакалки, гантель, гири, колодки стартовые, макивара настенная, мешок боксёрский, мяч попрыгун, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, палки гимнастические, сетка волейбольная, секундомер, пояс для тяжёлой атлетики, стойка волейбольная со стенками, обруч металлический, комплект наглядных пособий (плакаты), учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура»</p> <p><u>Тренажёрный зал</u> Оборудование: пресс скамья, гриф, беговая дорожка механическая, велотренажёр вертикальный, вибромассажёр, дорожка беговая электрическая, штанга 75кг, тренажёр силовой, тренажёр для атлетической гимнастики, тренажёр «Лёгкий наездник», степпер, порттивный тренажер- магнитный, скамья многофункциональная, министеппер.</p> <p>Стадион</p>
---	---

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень используемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

3.2.1 Основные источники: _____

1. Кузнецов, В.С. Теория и история физической культуры + eПриложение: дополнительные материалы: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 448 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07304-9. — URL: <https://book.ru/book/932248> (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный.

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. — Москва: КноРус, 2020. — 256 с. — (СПО). — ISBN 978-5-406-07522-7. — URL: <https://book.ru/book/932718> (дата обращения: 19.09.2019). — Текст: электронный

3.2.2 Дополнительные источники (для выполнения внеаудиторной

самостоятельной работы):

1. Аэробика - идеальная фигура: методические рекомендации / Сост.: В.А. Гриднев, В.П. Шибкова, О.В Кольцова, Г.А. Комендантов. - Тамбов : Изд-во Тамб. гос. техн. ун-та, 2012. - 44 с.
2. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания: Метод. рекомендации. - Владивосток: Изд-во МГУ им. адм. Г.И. Невельского, 2011. - 47 с.
3. Боровских В.И., Мосиенко М.Г. Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации. - Мичуринск: Изд-во МичГАУ, 2012. - 66 с.

3.2.3 Электронные образовательные программы: _____

3.2.4 Интернет – ресурсы: _____

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики
<http://sport.minstm.gov.ru>
2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы
<http://www.mossport.ru>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения	Основные показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Демонстрирует умения применения рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности, пользования средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности</p>	<p>Оценка выполнения практических заданий, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов.</p>
<p>знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни; Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности Средства профилактики перенапряжения</p>	<p>Демонстрирует знания роли физической культуры, основ здорового образа жизни, зоны физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжений.</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование</p>
<p>ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в</p>	<p>чающийся определяет и выстраивает траектории профессионального развития и самообразования;</p>	

профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в	- применяет современную научную профессиональную	
--	--	--

различных жизненных ситуациях	терминологию	
ОК 4. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	- обучающийся демонстрирует знание психологических основ деятельности коллектива и особенностей личности; монстрирует умение организовывать работу коллектива, взаимодействов ать с обучающимися, преподавателям и и мастерами в ходе обучения, с руководителями учебной и производственной практик	
ОК 6. Проявлять гражданско- патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числес учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения	чающийся проявляет гражданско- патриотическую позицию, демонстрирует осознанное поведение, основанное на традиционных общечеловеческих ценностях, применяет стандарты антикоррупцио нного поведения	

<p>ОК 7. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении</p> <p>климата, принципы</p> <p>бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	<p>- обучающийся соблюдает нормы экологической безопасности; определяет направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности;</p> <p>- знает правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; пути обеспечения ресурсосбережения;</p> <p>- умеет рационально действовать в чрезвычайных ситуациях</p>	
<p>ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого</p> <p>уровня физической подготовленности</p>	<p>- обучающийся использует физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	

	пользуется средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности	
--	---	--

5. Перечень используемых методов обучения:

Пассивные:

- лекции традиционные без применения мультимедийных средств и без раздаточного материала;
- демонстрация учебных фильмов;
- рассказ;

- семинары, преимущественно в виде обсуждения докладов студентов по тем или иным вопросам;
- самостоятельные и контрольные работы;
- тесты;
- чтение и опрос.

(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как объектом познавательной деятельности).

Активные и интерактивные:

- активные и интерактивные лекции;
- работа в группах;
- учебная дискуссия;
- деловые и ролевые игры;
- игровые упражнения;
- творческие задания;
- круглые столы (конференции) с использованием средств мультимедиа;
- решение проблемных задач;
- анализ конкретных ситуаций;
- метод модульного обучения;
- практический эксперимент;
- обучение с использованием компьютерных обучающих программ.

(взаимодействие преподавателя как субъекта с обучающимся как субъектом познавательной деятельности).

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачета.

Для обучающегося инвалида или обучающегося с ОВЗ форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа в ходе промежуточной аттестации. Возможно установление индивидуальных графиков прохождения промежуточной аттестации.

Контроль и оценка качества освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности юношей основного и подготовительного учебного отделения

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин.сек.)	12. 30	14.0 0	б/ вр
2.Бег на лыжах 5 км (мин.сек)	25. 50	27.2 0	б/ вр
3.Прыжов в длину с места (см)	23 0	210	190
4.Подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	1 1	8
5.Отжимание на брусьях (количество раз)	12	9	7
6.Поднос ног до касания перекладине (количество раз)	7	5	3
7.Челночный бег 3x10 (сек) 4x9 (сек)	7,3 9,8	8, 0 1 0, 2	8,3 10, 5
8.Приседание на одной ноге с опорой о стену(кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5
9.Плавание 50 м (мин, сек)	45	5 2	б/ вр
10.Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9.5	7. 5	6.5
11. Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика	до 9	до 8	до 7.5

- релаксационная гимнастика (из 10 баллов)			
--	--	--	--

Примечание. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования

Приложения 2

Оценка уровня физической подготовленности девушек
основного и подготовительного учебного
отделения

Тесты	Оценки в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, сек)	11. 00	13.0 0	б/вр
2.Бег на лыжах 3 км (мин.сек)	19. 00	21.0 0	б/вр
3.Прыжки в длину с места (см)	19 0	175	160
4.Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)	20	10	5
5.Приседание на одной ноге, опора о стену(кол-во раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Челночный бег 3х10 4х9	8.4 11. 0	9. 3 1 1. 2	9.7 11.6
7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	10. 5	6. 5	5.0
8.Плавание 50 м (мин.сек)	1.0 0	1.20	б/вр
9.Гимнастический комплекс упражнений: - утренняя гимнастика - производственная гимнастика -релаксационная гимнастика (из 10 баллов)	До 9	До 8	До 7.5

Оценка уровня физических способностей студентов

Юноши

№	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.4	5.1 - 4.8	5.2
			17	и выше 4.3	5.0 - 4.7	и ниже 5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	7.3	8.0 - 7.7	8.2
			17	и выше 7.2	7.9 - 7.5	и ниже 8.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	230	195-210	180
			17	и выше 240	205-220	и ниже 190
4.	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1500	1300-1400	1100
			17	и выше 1500	1300-1400	и ниже 1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	15	9 - 12	5
			17	и выше 15	9 - 12	и ниже 5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса - юноши, на низкой перекладине - девушку (кол-во раз)	16	11	8 - 9	4
			17	и выше 12	9 - 10	и выше 4

Приложение 4

Девушки

№	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16	4.8 и выше	5.9 - 5.3	6.1 и ниже
			17	4.8	5.9 – 5.3	6.1
2	Координационные	Челночный бег 3x10 (сек)	16	8.4 и выше	9.3 – 8.7	9.7 и ниже
			17	8.4	9.3 – 8.7	9.6
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	16	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	210	170-190	160
4	Выносливость	6-ти минутный бег (мин.сек)	16	1300 и выше	1050-1200	900 и ниже
			17	1300	1050-1200	900
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	16	20 и выше	12 – 14	7 и ниже
			17	20	12 - 14	7
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса –юноши, на низкой перекладине–девушку (кол-во раз)	16	18 и выше	13 – 15	6 и выше
			17	18	13 - 15	6

Аттестация студентов специальных медицинских групп

Студенты, имеющие отклонениями в состоянии здоровья, (подтвержденные медицинскими документами) переходят в специальную медицинскую группу, занимаются по индивидуальным заданиям преподавателя, должны: Уметь определить уровень собственного здоровья по тестам.

Уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.

Уметь составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.

Овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

Знать состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Уметь выполнять упражнения:

- 2.2. сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для девушек – руки на опоре высотой до 50 см);
- 2.3. подтягивание на перекладине (юноши);
- 2.4. поднятие туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- 2.5. прыжки в длину с места.

Освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, в начале каждого семестра получают темы для выполнения рефератов. В конце каждого семестра проводится устный опрос данной категории студентов по выполненному реферату.

Примерные темы рефератов:

1. Образ жизни и его отображение в профессиональной деятельности. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента.
3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.
4. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. 6. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
8. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
9. Лечебная физическая культура и иные средства, в том числе физического воспитания, рекомендуемые при данном заболевании
10. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
11. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
13. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.
14. Современные Олимпийские игры, их символика и ритуалы.
15. Способы сохранения и улучшения здоровья (физические упражнения, массаж, продукты питания и др.)
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).
17. Виды и формы профессионального труда бакалавра.

Факторы, определяющие ППФП.