

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Горшкова Надежда Гимзеевна
Должность: Директор
Дата подписания: 29.01.2024 17:12:18
Уникальный программный ключ:
6e4febd30540ffff35fc4c6217bc0cf1c72a27f9

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж»
Министерства образования Чувашской Республики

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ СГ.03 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность

среднего профессионального образования

25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем

Чебоксары 2024

Разработана в соответствии с требованиями
Федерального государственного
образовательного стандарта и ПООП по
специальности/профессии среднего
профессионального образования
25.02.08 Эксплуатация беспилотных
авиационных систем

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____
от "___" _____ 20__ г.

РАССМОТРЕНА

на заседании цикловой комиссии _____

Протокол № _____ от "___" _____ 20__ г.

Председатель ЦК: _____/Е.В.Титова/

Разработчик:

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чувашской Республики «Чебоксарский экономико-технологический колледж» Министерства образования Чувашской Республики

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы – программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности СПО 25.02.08 Эксплуатация беспилотных авиационных систем.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины СГ.03 Физическая культура является формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

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

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

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

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

- основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны сформироваться общие компетенции (ОК) в рамках федерального компонента государственного образовательного стандарта:

ОК 1. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам.

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

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|--|---------------|
| Объем образовательной программы дисциплины (всего) | 168 |
| Самостоятельная работа | - |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 168 |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение | - |
| лабораторные занятия | - |
| практические занятия | 168 |
| Консультации | - |
| Промежуточная аттестация в форме <i>дифференцированного зачета в 2,4,6 семестрах</i> | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.03 Физическая культура

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем часов | Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы |
|----------------------------------|--|-------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 семестр | | 32 | |
| Раздел 1. Легкая атлетика | | 16 | |
| Тема 1.1. Бег | <i>Практические занятия</i> | 6 | ОК 2, 3, 6 |
| | Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. | 2 | |
| | Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. | 2 | |
| | Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м | 2 | |
| Тема 1.2. | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 | ОК 2, 3, 6 |
| Прыжки | Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | 2 | |

| | | | |
|--|--|-----------|------------|
| | Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту | | |
| | Овладение техники тройного прыжка с места с разбега, подводящие упражнения к тройному прыжку. Совершенствование тройного прыжка. | 2 | |
| Тема 1.3. Метание. | <i>Содержание учебного материала</i> | 6 | ОК 2, 3, 6 |
| | Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Метание гранаты из различных положений, метание на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г на дальность. | 2 | |
| | Метание гранаты из различных положений, метание в горизонтальную цель. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г в горизонтальную цель. | 2 | |
| | Зачетное занятие по теме: «Легкая атлетика». | 2 | |
| Раздел 2. Волейбол | | 16 | |
| Тема 2.1. Техника и тактика игры в волейбол. | <i>Содержание учебного материала</i> | | ОК 2, 3, 6 |
| | Развитие физических качеств волейболиста. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Общие развивающие и специальные упражнения волейболиста. | 2 | |
| | Перемещения – приставным шагом, скачком, броском. | 2 | |
| | Падения – назад на спину, с перекатом на бедро, на спину. | 2 | |
| | Стойки игрока – низкая, средняя, высокая. | 2 | |
| | Передача мяча. Верхняя передача мяча в высокой, средней и низкой стойках. | 2 | |
| | Нижняя передача. Подачи. Прием мяча с подачи. Одиночное блокирование | 2 | |
| | Нападающий удар. Прямой нападающий удар. Игровая практика. | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |

| 2 семестр | | 46 | |
|-----------------------------|---|----|------------|
| Раздел 3. Лыжная подготовка | | 18 | |
| Тема 3.1. Лыжный спорт. | <i>Содержание учебного материала</i> | 18 | ОК 2, 3, 6 |
| | Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Подготовка лыж (деревянных и пластиковых) к занятиям, соревнованиям. Подбор лыжных мазей и парафинов, смазка лыж. Правила поведения учащихся на занятиях лыжным спортом, учет метеоусловий и режим занятий. Особенности личной гигиены, предупреждение переохлаждения, заболеваний, обморожения и травм. | 2 | |
| | Организация самостоятельных занятий. Требование программы и контрольные нормативы по лыжному спорту. | 2 | |
| | Строевые приемы с лыжами и на лыжах, выполнение строевых приемов с лыжами в руках: «лыжи скрепить», «становись», «равняйся», «смирно», «налево», «направо», «кругом». | 2 | |
| | Выполнение строевых приемов на лыжах: «равняйся», «смирно», «вольно», повороты на месте: переступанием, махом. | 2 | |
| | Техника передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. | 2 | |
| | Техника поворотов и торможений на лыжной трассе. Совершенствование техники торможений и поворотов. | 2 | |
| | Техника конькового и полу конькового хода. Совершенствование техники конькового и полу конькового хода. | 2 | |
| | Подводящие и подготовительные упражнения: передвижение на лыжах без палок, палки в руки за середину, руки за спину, скользящий шаг. Сочетание работы рук и ног при переменном ходе. Работа рук. | 2 | |
| | Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт» | 2 | |
| Раздел 4. Баскетбол | | 16 | |
| Тема 4.1. | <i>Содержание учебного материала</i> | 16 | ОК 2, 3, 6 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|------------|
| Техника и тактика игры в баскетбол. | Совершенствование техники передачи мяча. Совершенствование техники броска мяча. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочные игры. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Техника передачи двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча по прямой, с изменением направления, изменяя высоту отскока мяча. Повороты с мячом и без мяча. | 2 | |
| | Остановки двумя шагами после ведения мяча, прыжком. Техника бросков одной рукой от плеча на месте, в парах. Техника броска в прыжке. | 2 | |
| | Техника «двушажного хода» после ведения с последующим броском по кольцу одной рукой от плеча сверху. То же после ловли мяча в движении партнера. Техника «финтов» без противодействия. | 2 | |
| | Индивидуальные и командные действия игроков в защите. Опекающие нападающих, владеющих мячом, и без мяча, выбивание, накрывание, перехват, выравнивание, подстраховка, переключение. | 2 | |
| | Наиболее распространенные варианты «зонной защиты»: 2-1-2, 1-3-1. Индивидуальные и командные действия игроков в нападении. | 2 | |
| | Использование ведения мяча, передач бросков по кольцу, выбор места для получения мяча и завершение броска по кольцу. Уход от опеки защитника при помощи обманных движений, наведения. | 2 | |
| | Применения заслонов, изменения направления движения, добивание мяча после отскока от щита или корзины. Командные действия: постепенное нападение, быстрый прорыв | 2 | |
| | Зачетное занятие по теме: «Баскетбол» | 2 | |
| | Раздел 5 Легкая атлетика | 12 | |
| Тема 5.1. Бег | <i>Содержание учебного материала</i> | 6 | ОК 2, 3, 6 |
| | Совершенствование техники бега. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |

| | | | |
|------------------------------|---|---|--|
| | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. | 2 | |
| | Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. | 2 | |
| | Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м | 2 | |
| Тема 5.2. Прыжки | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 | |
| | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту | | |
| | <i>Практические занятия</i> | 2 | |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». | | |
| | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту | 2 | |
| Тема 5.3. Метание. | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Совершенствование техники метания гранаты. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Совершенствование техники метания гранаты. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |

| 3 курс 3 семестр | | 24 | |
|----------------------------------|--|-----------|------------|
| Раздел 6. Легкая атлетика | | 12 | |
| Тема 6.1. Бег | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 | ОК 2, 3, 6 |
| | Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | 2 | |
| | Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80- 200 м. | | |
| | Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м | 2 | |
| Тема 6.2. Прыжки | <i>Содержание учебного материала</i> | 4 | ОК 2, 3, 6 |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| Тема 6.2. Прыжки | Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. | 2 | |
| | Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту | 2 | |
| | Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по прыжкам. Выполнение функции помощника судьи. | 4 | |
| | Самостоятельная подготовка мест для занятия прыжками. | | |
| Тема 6.3. | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | ОК 2, 3, 6 |

| | | | |
|--|---|-----------|------------|
| Метание. | Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по метанию. Выполнение функции помощника судьи. Самостоятельная подготовка мест для занятия метанием. | 2 | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г | | |
| Раздел 7. Волейбол | | 12 | |
| Тема 7.1. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. | <i>Содержание учебного материала</i> | 2 | ОК 2, 3, 6 |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Дальнейшее развитие физических качеств волейболиста. Совершенствование техники игры в волейбол. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Совершенствование перемещений/приставной и скрестный шаг, бег спиной вперед. | 2 | |
| | Совершенствование передачи мяча сверху и снизу на месте и после перемещений. Совершенствование подачи мяча на точность. | 2 | |
| | Изучение нападающего удара с переводом влево и вправо. Совершенствование прямого нападающего удара «по ходу». | 2 | |
| | Прием мяча с подачи. | 2 | |
| | Изучение простейших тактических комбинаций в нападении/ система игры в нападении с 3-мя нападающими. | 2 | |
| 3 курс 4 семестр | | 24 | |
| Раздел 8. Лыжная подготовка | | 12 | |
| Тема 8.1. Классификация видов лыжного спорта. | <i>Содержание учебного материала</i> | 12 | ОК 2, 3, 6 |
| | Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |

| | | | |
|---|---|----------|------------|
| | Совершенствование техники одношажного, бесшажного хода. Техника преодоления подъемов. Совершенствование техники подъемов ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». | 2 | |
| | Техника преодоления спусков. Стойки спортсмена: основная, низкая, высокая. | 2 | |
| | Техника падения на лыжах. Техника торможения. Техника торможения одной, двумя лыжами. Техника поворота при спуске на лыжах переступанием, «упором». | 2 | |
| | Повторное прохождение отрезков на скорость 200-300 м, 500-600 м. Переменная тренировка: 5 км с 4-5 ускорениями до 500 м или 6 км с 3-5 ускорениями до 300-400 м. | 2 | |
| | Равномерная тренировка (средняя скорость) до 6-7 км. Подготовка и выполнение контрольных упражнений и нормативов по лыжным гонкам на дистанции 5 км. | 2 | |
| | Зачетное занятие по теме: «Лыжный спорт» | 2 | |
| Раздел 9. Баскетбол | | 6 | |
| Тема 9.1. Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. | <i>Содержание учебного материала</i> | 6 | ОК 2, 3, 6 |
| | Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Совершенствование бросков. | 2 | |
| | Изучение блокировки и подбора мяча. Освоение заслонов и защитных | 2 | |
| | действий. Совершенствование нападения при численном преимуществе. | | |
| | Изучение тактических построений в защите и нападении. Организация, проведение и судейство соревнований в учебных группах. | 2 | |
| | Игровая подготовка. Сдача нормативов по теме: «Баскетбол» | | |
| Раздел 10. Легкая атлетика | | 6 | |
| Тема 10.1. Бег | <i>Содержание учебного материала</i> | 6 | ОК 2, 3, 6 |
| | Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|-----------|------------|
| | Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80- 200 м. | 2 | |
| | Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т. п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| 4 курс 5 семестр | | 26 | |
| Раздел 11. Легкая атлетика | | | |
| Тема 11.1. Бег | <i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i> | | ОК 2, 3, 6 |
| | Требования программы и нормативы по легкой атлетике. Проведение самостоятельной разминки перед выполнением нормативов по бегу, прыжкам, метаниям. Выполнение функции помощника судьи на одном из видов бега, прыжков и метания. Самостоятельная подготовка мест для занятия бегом, прыжками и метаниями. Требования техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | 2 | |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Обучение технике специально-беговых упражнений. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Низкий старт, бег по дистанции и финиширование. | 2 | |
| | Пробежка дистанции 30 м, 60 м с низкого старта и с хода. Эстафетный бег и способы передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на средние дистанции: высокий старт, бег по прямой и повороту. Повторный и переменный бег на отрезках 80-200 м. | 2 | |

| | | | |
|---|--|-----------|------------|
| | Особенности бега по пересеченной местности: бег в гору и под уклон, по жесткому и скользкому грунту; преодоление искусственных и естественных препятствий, барьеров, поваленных деревьев, кустарника, канав и т.п. Подготовка и выполнение нормативов в беге на 100 м, кроссе 1000 и 3000 м | 2 | |
| Тема 11.2. Прыжки | <i>Практические занятия</i> | 2 | ОК 2, 3, 6 |
| | Совершенствование техники прыжка в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Изучение специальных прыжковых и подводящих упражнений. Изучение способов подбора разбега в прыжках в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Подготовка и выполнение нормативов в прыжках в длину и высоту | | |
| Тема 11.3. Метание | <i>Практические занятия</i> | 2 | ОК 2, 3, 6 |
| | Совершенствование техники метания гранаты. Метание гранаты из различных положений, метание в цель и на дальность. Подготовка и выполнение норматива в метании гранаты 700 г | | |
| Раздел 12. Волейбол | | 20 | |
| Тема 12.1. Закрепление техники и тактики игры в волейбол | <i>Содержание учебного материала</i> | | ОК 2, 3, 6 |
| | <i>Практические занятия</i> | | |
| | Совершенствование технико-тактической подготовленности обучающихся. | 2 | |
| | Совершенствование уровня физической, спортивно-технической подготовленности. | 2 | |
| | Совершенствование техники ранее изученных приемов. | 2 | |
| | Изучение техники блокирования. | 2 | |
| | Совершенствование техники подачи и нападающего удара. | 2 | |
| Тактическая подготовка: изучение индивидуальных, групповых и командных взаимодействий в защите и нападении. | 2 | | |
| 4 курс 6 семестр | | | |
| Раздел 13. Атлетическая гимнастика, ППФП | | 16 | ОК 2, 3, 6 |
| Тема 13.1. | <i>Содержание учебного материала</i> <i>Практические занятия</i> | 16 | |

| | | | |
|---|--|---|--|
| Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах | Теоретические сведения о гимнастике. Краткие сведения о развитии гимнастики, правила поведения учащихся на занятиях гимнастикой. Нормативы по гимнастике. Название гимнастических снарядов и их частей. Меры предосторожности при переносе и установке гимнастических снарядов. Причины травм при занятиях гимнастикой и их профилактика. Страховка и первая помощь при травмах. Порядок организации и проведения соревнований по гимнастике | | |
| | Разучивание упражнений, способствующих совершенствованию координации движений, вестибулярной устойчивости, улучшению работы сердечно-сосудистой и двигательной системы. | 2 | |
| | Вольные упражнения и элементы акробатики. | 2 | |
| | Движение руками (рукой): руки назад, вниз, в стороны, вперед, вправо, влево, вверх; сгибание в локтевых суставах; повороты рук, сгибания, сгибания и повороты кистей | 2 | |
| | Движение ногами (ногой): ногу вперед, назад, в сторону, повороты ноги, сгибание ноги в коленном суставе, движение стопой. | 2 | |
| | Движение туловищем: наклоны вперед, назад, влево, вперед, вправо; повороты налево, направо, назад. | 2 | |
| | Движение головой: наклоны вперед, назад, влево, вправо; повороты налево, направо (на 90°). Круговая тренировка на 5 - 6 станций | 2 | |
| | Вращение на колесе | 2 | |
| | Дифференцированный зачет | 2 | |
| Всего: 168 часа | | | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены:

Спортивное оборудование:

баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи; щиты, ворота, корзины, сетки, стойки; оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений);

оборудование для занятий аэробикой (скакалки, гимнастические коврики);

гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры;

Для занятий лыжным спортом:

лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

Технические средства обучения:

- музыкальный центр, выносные колонки.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

3.2.1. Печатные издания:

1. Бишаева А. А. Физическая культура: Учебник [Текст] / Бишаева А. А. – 5-е изд., стереотипное - М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 320 с. – ISBN 978-5-4468-7284-8.

2. Решетников Н.В. Физическая культура: учебник для студ.учреждений сред.проф. образования/ [Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев].- 19-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2018. – 176 с. – ISBN 978-5-4468-7250-3.

3. Зайцев А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3.

3.2.2. Дополнительные источники:

1. Балышева Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5.

2. Зайцев А. А. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 227 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13379-0.

3.2.3. Электронные издания (электронные ресурсы):

1. Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа minsport.gov.ru.

2. Информационный портал. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

3. Информационный портал. Режим доступа: <http://www.fizkult-ura.ru/>.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования физической подготовки, зачетов, дифференцированного зачёта.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Основные показатели оценки результата | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|---|
| <p>Знания: 31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32. Основы здорового образа жизни ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность ОК 6. Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> | <p>- обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач в области разработки технологических процессов; демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность. и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения</p> | <p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки. Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p> |
| <p>Умения: У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей</p> | <p>и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения</p> | <p>Текущий контроль в форме оценки практических заданий, тестирования физической подготовки. Промежуточная аттестация в форме зачетов, дифференцированного зачета.</p> |