

Частное профессиональное образовательное учреждение
«Сочинский финансово-юридический колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 Физическая культура
09.02.03 Программирование в компьютерных
системах

2019

Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла
«28» 08 2019 г.

Председатель
 И.С.Утина

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2019 г.

Утверждена
директор ЧПОУ СФЮК
«28» 08 2019 г.

И.Е.Фертик



Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла
«29» 08 2020 г.

Председатель
 Кембалиев Д.Д.

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 2.08.2020 г.

Утверждена
директор ЧПОУ СФЮК
«29» 08 2020 г.

И.Е.Фертик



Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
гуманитарного и социально-
экономического цикла
«29» 08 2021 г.

Председатель
 Кембалиев Д.Д.

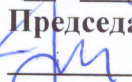
Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2021 г.

Утверждена
директор ЧПОУ СФЮК
«29» 08 2021 г.

И.Е.Фертик



Рассмотрена
ЦМК общеобразовательного и общего
УВР
гуманитарного и социально-
экономического цикла
«29» 08 2022 г.

Председатель
 Кембалиев Д.Д.

Рассмотрена на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Утверждена
заместитель директора
«29» 08 2022 г.

М.П.



Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах утвержденного Приказом

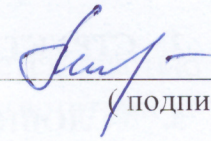
Минобрнауки России от № 804, от 28 июля 2014 г., учебного плана специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование, год набора 2019.

Организация разработчик: ЧПОУ СФЮК

Разработчик:

Лалетин Николай Николаевич, преподаватель

Физической культуры ЧПОУ СФЮК



(подпись)

Физическая культура преподавательского состава гуманитарного и социально-экономического факультета профессиональной образовательной программы:

Физическая культура преподавательского состава гуманитарного и социально-экономического факультета профессиональной образовательной программы.

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

В результате изучения дисциплины студент должен

уметь:

– использовать физическую подготовку в качестве деятельности для укрепления здоровья, их личной компетентности и профессиональных целей;

знать:

– о роли физической культуры в общем культурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни;

1.4. Формирование компетенций

Техник программы – должен – обладать – общими – компетенциями, включенными в ФГОС специальности.

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.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося 226 часов, в том числе:

– обязательной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, в том числе:

– обязательной учебной нагрузки обучающегося 110 часов, в том числе:

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 5
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	19

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 Физическая культура

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах.

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

Физическая культура принадлежит к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной профессиональной образовательной программы.

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

В результате изучения дисциплины студент должен

уметь:

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

знать:

о роли физической культуры в общем культурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

1.4. Формируемые компетенции

Техник-программист должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

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.

1.5. Количество часов на освоение рабочей программы учебной дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося, 336 часов, в том числе:
обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168 часов;
самостоятельной работы обучающегося 168 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	336
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	168
в том числе:	
лабораторные работы	
практические занятия	168
контрольные работы	*
курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	168
<i>Итоговая аттестация в форме дифференцированных зачетов в 3,4,5,6,7 и 8 семестрах</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Наименование разделов и тем	№ занятия	Дата	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрено)	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1: Теоретическая часть И1, Т1, Т2	1.		Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.	2	2
	2.		Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.	2	3
	3.		Организация действий индивидуально и в группе.	2	3
	Самостоятельная работа: Сам.раб. № 1 (Занятие № 1) Составить сообщение по теме: «Общие требования к технике безопасности на занятиях физической культуре» Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Сам.раб. № 2 (Занятие № 2) Подготовка докладов на тему: «Современные оздоровительные системы физического воспитания» «Применение современных оздоровительных систем физического воспитания на занятиях физической культуры» Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Сам.раб. № 3 (Занятие № 3) Составить сообщение по теме: «Организация действий индивидуально на занятиях физической культуры» «Организация действий в группе на занятиях физической культуры» Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.			6	
Раздел 2: Атлетическая гимнастика И2, Т4, Т5	4.		Бег 60 м (совершенствование: на старт, внимание, марш, совершенствование низкого старта, финишный бросок)	2	3
	5.		Бег 100 м (совершенствование низкого старта, по дистанции, финишный бросок)	2	3

6.	Бег 200 м (совершенствование низкого старта, по дистанции, финишный бросок)	2	3
7.	Бег 400 м (совершенствование низкого старта, по виражу, финишный бросок)	2	3
8.	Бег 500 м (совершенствование высокого старта, на старт, внимание марш)	2	3
9.	Бег 800 м (по виражу)	2	3
10.	Бег 800 м (финишное ускорение)	2	3
11.	Бег 800 м (зачёт)	2	3
12.	Дифференцированный зачет		
13.	Бег 1500 м (по пересечённой местности)	2	3
14.	Бег 1500 м (на время)	2	3
15.	Бег 2000 м (совершенствование высокого старта)	2	3
16.	Бег 2000 м (по пересечённой местности)	2	3
17.	Бег 2000 м (зачёт девушки)	2	3
18.	Бег 3000 м (совершенствование высокого старта)	2	3
19.	Бег 3000 м (по дистанции)	2	3
20.	Бег 3000 м (зачёт юноши)	2	3
21.	Бег по пересечённой местности (кросс)	2	3
22.	Бег по пересечённой местности (кросс)	2	3
23.	Эстафетный 4x100	2	3
24.	Метание гранат	2	3
25.	Толкание ядра	2	3
26.	Прыжки в длину (с разбега согнув ноги)	2	3
27.	Прыжки в высоту (перешагивание)	2	3
28.	Дифференцированный зачет		
29.	Барьерный бег 100 м (девушки). Барьерный бег 110 м (юноши)	2	3
Самостоятельная работа: Сам.раб. № 4 (Занятие № 4) Отработка старта при беге на 60 м Отработка финишного броска при беге на 60 м Отработка бега на дистанции 60 м		50	

	<p>Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 5 (Занятие № 5) Отработка старта при беге на 100 м Отработка финишного броска при беге на 100 м Отработка бега на дистанции 100 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 6 (Занятие № 6) Отработка старта при беге на 200 м Отработка финишного броска при беге на 200 м Отработка бега на дистанции 200 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 7 (Занятие № 7) Отработка старта при беге на 400 м Отработка финишного броска при беге на 400 м Отработка бега по виражу на дистанции 400 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 8 (Занятие № 8) Отработка высокого старта при беге на 500 м Отработка бега на дистанции 500 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 9 (Занятие № 9-11) Отработка бега по виражу на дистанции 800 м Отработка финишного ускорения при дистанции 800 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 10 (Занятие № 13-14) Отработка бега по пересеченной местности при дистанции 1500 м Отработка бега на время при дистанции 1500 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 11 (Занятие № 15-17)</p>		
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

	<p>Отработка бега по пересеченной местности при дистанции 2000 м Отработка высокого старта при беге на 2000 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 12 (Занятие № 18-20) Отработка высокого старта при беге на 3000 м Отработка бега на дистанции 3000 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 13 (Занятие № 21-22) Отработка техники бега по пересеченной местности Бег на длинные дистанции – кросс Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 14 (Занятие № 23) Отработка техники эстафетного бега, работа в команде Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 15 (Занятие № 24) Выполнение упражнений по метанию гранат. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 16 (Занятие № 25) Выполнение упражнений по толканию ядра. Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 17 (Занятие № 26-27) Выполнение упражнений по прыжкам в длину и высоту. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 18 (Занятие № 29) Отработка барьерного бега Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>		
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Раздел 3: Спортивные игры: баскетбол И2, Т4, Т5	30.	Тактика игры в нападении	2	3
	31.	Тактика игры в защите	2	3
	32.	Передача мяча двумя руками от груди	2	3
	33.	Передача мяча одной руками от плеча левой и правой	2	3
	34.	Передача мяча с отскоком от пола	2	3
	35.	Броски в кольцо средней дистанции	2	3
	36.	Броски в кольцо (штрафные)	2	3
	37.	Броски в движении 2 шага	2	3
	38.	Броски в движении из под щита	2	3
	39.	Ведение мяча левой, правой руками	2	3
	40.	Бросок в прыжке средней дистанции	2	3
	41.	Два шага, бросок в кольцо из под щита	2	3
	42.	Бросок в кольцо в прыжке из под щита	2	3
	43.	Штрафные броски	2	3
	44.	Дифференцированный зачет		
	45.	Трех очковые броски из за дуги	2	3
	46.	Учебная игра	2	3
Самостоятельная работа:				
<p>Сам.раб. № 19 (Занятие № 30-31) Изучение тактики игры в нападении при игре в баскетбол Изучение тактики игры в защите при игре в баскетбол Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 20 (Занятие № 32-34) Изучение правил баскетбола Отработка передачи мяча двумя руками от груди Отработка передачи мяча одной руками от плеча левой и правой Отработка передачи мяча с отскоком от пола Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 21 (Занятие № 35-37) Отработка бросков в кольцо средней дистанции</p>			36	

	<p>Отработка штрафных бросков в кольцо Отработка бросков в движении 2 шага Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 22 (Занятие № 38-40) Отработка бросков в движении из под щита Отработка ведения мяча правой рукой Отработка ведения мяча левой рукой Отработка бросков в прыжке средней дистанции Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 23 (Занятие № 41-43) Отработка бросков из под щита Отработка бросков в кольцо в прыжке из под щита Понятие штрафных бросков Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 24 (Занятие № 45-46) Выполнение трех очковых бросков из-за дуги Анализ учебной игры Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>				
Раздел 4: Спортивные игры: волейбол И2, Т4, Т5	47.		Правила игры в волейбол	2	3
	48.		Подачи мяча снизу	2	3
	49.		Нижняя боковая подача мяча	2	3
	50.		Нижняя прямая подача мяча	2	3
	51.		Верхняя подача мяча	2	3
	52.		Передача мяча снизу, сверху двумя руками	2	3
	53.		Прямой наподдающий удар с 4 зоны	2	3
	54.		Блокирование нападающего удара	2	3
	55.		Передача мяча над собой в кругу	2	3
	56.		Прием мяча снизу двумя руками	2	3
57.		Подача мяча на точность по номерам	2	3	

58.		Подача мяча сверху	2	3
59.		Прием мяча снизу двумя руками	2	3
60.		Дифференцированный зачет		
61.		Прямой нападающий удар 4 зоны	2	3
62.		Прямой нападающий удар 2 зоны	2	3
63.		Блокирование одиночное	2	3
64.		Техника игры в защите	2	3
65.		Учебная игра	2	3
<p style="text-align: center;">Самостоятельная работа:</p> <p>Сам.раб. № 25 (Занятие № 47-48) Изучение правила игры в волейбол Изучение тактики игры в волейбол Отработка подачи мяча снизу Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 26 (Занятие № 49-51) Отработка нижней боковой подачи мяча в волейболе Отработка нижней прямой подачи мяча в волейболе Отработка верхней подачи мяча в волейболе Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 27 (Занятие № 52-54) Отработка передачи мяча снизу двумя руками Отработка передачи мяча сверху двумя руками Выполнение прямых наподдающих ударов в волейболе Отработка блокирующих ударов в волейболе Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 28 (Занятие № 55-57) Выполнение упражнений по передачи мяча над собой по кругу Отработка приема мяча снизу двумя руками в волейболе Выполнение подачи мяча на точность Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>			38	

	<p>Сам.раб. № 29 (Занятие № 58-59) Отработка подачи мяча сверху Отработка техники приема мяча снизу двумя руками Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 30 (Занятие № 61-62) Отработка техники нападающего удара 4 зоны в волейболе Отработка техники нападающего удара 2 зоны в волейболе Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 31 (Занятие № 63-65) Отработка техники одиночного блокирования в волейболе Изучение техники игры в защите Отработка основных элементов техники игры в защите в волейболе Анализ учебной игры Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>			
<p>Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка Т3, Т4, Т5</p>	66.	Гимнастические упражнения без предметов	2	3
	67.	Упражнения на гимнастической скамейке	2	3
	68.	Эстафеты, игра на выносливость, воспитание точности и ловкости	2	3
	69.	Упражнение на гимнастической стенке на гибкость, растяжку	2	3
	70.	Упражнение на канате (лазанье без ног)	2	3
	71.	Перекладина высокая (выход силой на одну, подъем переворот в упор)	2	3
	72.	Упражнения на пресс (гимнастической скамейке, стенки, перекладине)	2	3
	<p style="text-align: center;">Самостоятельная работа:</p> <p>Сам.раб. № 32 (Занятие № 66-67) Выполнение гимнастических упражнений без предметов Отработка основных упражнений на гимнастической скамейке Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 33 (Занятие № 68)</p>		12	

	<p>Выполнение основных упражнений на выносливость Отработка точности и ловкости при эстафете Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 34 (Занятие № 69) Выполнение упражнений на гибкость Выполнение упражнений на растяжку Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 35 (Занятие № 70) Отработка техники упражнений на канате Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 36 (Занятие № 71) Отработка упражнения на перекладине «выход силой на одну» Отработка упражнения «подъем-переворот в упор» Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 37 (Занятие № 72) Отработка упражнений на пресс Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p>				
Раздел 6: Нормативы ГТО И1, Т1, Т3, Т4	73.		Бег 30 м, с Челночный бег 3×10 м, с	2	3
	74.		Прыжки в длину с места, см	2	3
	75.		6-минутный бег, м	2	3
	76.		Дифференцированный зачет		
	77.		Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	2	3
	78.		Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки)	2	3
	79.		Бег 3000 м (мин, с) – юноши, бег 2000 с (мин,с) - девушки	2	3
	80.		Прыжок в длину с места (см)	2	3
	81.		Прыжок в длину с места (см)	2	3

82.		Бросок набивного мяча 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы (м)	2	3
83.		Бросок набивного мяча 2 кг (юноши), 1 кг (девушки) из-за головы (м)	2	3
84.		Дифференцированный зачет	2	3
<p style="text-align: center;">Самостоятельная работа:</p> <p>Сам.раб. № 38 (Занятие № 73) Техника бега на 30 м Отработка челночного бега 3x10 м Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Подготовка к выполнению нормативов (ГТО).</p> <p>Сам.раб. № 39 (Занятие № 74) Выполнение прыжком в длину с места Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 40 (Занятие № 75) Отработка упражнений по 6-ти минутному бегу Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 41 (Занятие № 77-78) Отработка техники подтягивания на высокой перекладине из виса Отработка техники подтягивания на нижней перекладине из виса лежа Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 42 (Занятие № 79) Отработка техники бега на 3000 м Отработка техники бега на 2000 м Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Еженедельно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.</p> <p>Сам.раб. № 43 (Занятие № 80-81) Отработка техники прыжка в длину с места Выполнение прыжков в длину с места</p>			26	

	Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. Сам.раб. № 44 (Занятие № 82-83) Отработка техники бросков набивного мяча из-за головы Подготовка к выполнению нормативов (ГТО). Ежедневно 2 часа в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.				
	Итого по программе	Лекционных занятий		-	
		Практических занятий		168	
		Самостоятельной работы		168	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия спортивного зала.

Оборудование учебного кабинета:

- наличие спортивного зала, стадиона, тренажерного зала;
- наличие спортивного инвентаря (мячи, футбольные стойки, гимнастические маты, перекладины, брусья, гимнастические козлы, кони и др.).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Дополнительные источники:

1. Перечень печатных изданий ЧПОУ СФЮК

Интернет – ресурсы:

1. ЭБС ЮРАЙТ www.biblio-online.ru

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1.

2. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2.

3. Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13554-1.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
уметь:	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	выполнение индивидуальных заданий
знать:	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;	выполнение индивидуальных заданий
- основы здорового образа жизни.	выполнение индивидуальных заданий