

Департамент образования и науки Курганской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Курганский государственный колледж»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 04 Физическая культура

для специальности

38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Базовый уровень подготовки

Курган, 2024

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС СПО) по специальностям 38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Организация-разработчик: ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Разработчик:

Волкова Лилия Андреевна, преподаватель ГБПОУ «Курганский государственный колледж»

Рекомендована к использованию:
Протокол заседания ЦК учетно-экономических дисциплин
Протокол № 1 от «28» августа 2024 г.

Согласована:
ИО заместителя директора по учебной работе Узун Е. С.

Председатель ЦК
Е.Ю. Музурантова

©Волкова Лилия Андреевна, ГБПОУ КГК
©Курган, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ 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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям).

Учебная дисциплина «Физическая культура» обеспечивает формирование общих компетенций по всем видам деятельности ФГОС СПО по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям). Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

ОК	Умения	Знания
ОК 01	распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)	актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности
ОК 02	определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска	номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
ОК 03	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования

	самообразования	
ОК 04	организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности
ОК 08	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	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

Личностные результаты реализации программы воспитания (дескрипторы)	Код личностных результатов реализации программы воспитания
Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.	ЛР 1
Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.	ЛР 2
Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих.	ЛР 3
Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, родному народу, малой родине, принятию традиционных ценностей многонационального народа России.	ЛР 5
Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.	ЛР 6
Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.	ЛР 7
Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.	ЛР 8

Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.	ЛР 11
Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.	ЛР 12
Личностные результаты реализации программы воспитания, определенные субъектами образовательного процесса	
Осознающий причастность к истории колледжа и его развитию	ЛР 16
Осознающий нравственные критерии поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей	ЛР 17

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<i>Вид учебной работы</i>	<i>Объем часов</i>
Объем образовательной нагрузки	160
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем (всего)	160
в том числе:	
Лекции	4
Практические занятия	156
<i>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 3,4, 5, 6 семестры</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, формированию которых способствует элемент программы
1 СЕМЕСТР (3 СЕМЕСТР)		48	
Легкая атлетика		22	
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечение здоровья. Теория.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	2. Кроссовая подготовка. Высокий низкий старт, стартовый разгон. Контрольный тест. Техника безопасности. Совершенствование техники спринтерского бега.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	3. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. бег по прямой с различной скоростью. Контрольный тест Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	4. Эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м. бег по прямой с различной скоростью. Контрольный тест Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Физические упражнения различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.. (Теория)	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	6. Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 2000 м, 3000 м. Старт, бег по дистанции, финиш.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	7. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	8. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту. Контрольный тест	2	
Тема 1.2. Метание, толкание, снаряда.	9. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши). Контрольные тесты. Метание гранаты на дальность, техника метания, финальное усилие.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	10. Метание гранаты 500 гр. (девушки), 700 гр. (юноши). Контрольные тесты. Метание гранаты на дальность, техника метания, финальное усилие.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	11. Толкание ядра. Техника толкания ядра на дальность, финальное усилие.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Спортивные игры: Баскетбол.		16	

Тема 2.1. Техника передвижений и владение мячом.	12.Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	13.Техника передвижений и владение мячом. Техника ведения сеча. Варианты ведения меча без сопротивлений, и с сопротивлением.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 2.2. Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	14.Техника бросков мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Контрольные тесты Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 2.3. Тактическое взаимодействие в защите и нападении.	15. Техничко-тактические взаимодействия в защите и нападении. Контрольные тесты. Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	16. Техничко-тактические взаимодействия в защите и нападении. Контрольные тесты. Совершенствование техники защитных действий против игрока с мечем Тактические взаимодействия в защите и нападении. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	17. Техничко-тактические взаимодействия в защите и нападении. Совершенствование техники защитных действий против игрока с мечем. Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	18. Техничко-тактические взаимодействия в защите и нападении. Совершенствование навыков игры. Личная защита под своим кольцом. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	19. Техничко-тактические взаимодействия в защите и нападении. Совершенствование навыков игры. Личная защита под своим кольцом. Нападение быстрым прорывом Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	20. Тактические взаимодействия в защите. Правила игры. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	21. Тактические взаимодействия в защите. Правила игры. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	22. Контрольный тест .	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	23. Совершенствование умений и навыков в учебной игре. Навыки судейства	2	
24. Дифференцированный зачёт		2	

	2 СЕМЕСТР (4 СЕМЕСТР)	54	
	Лыжная подготовка	24	
Тема 3.1 Попеременный, одновременный двухшажный, коньковый лыжный ход.	25. Техника безопасности. Подбор лыжного инвентаря. Техника попеременного, одновременного, конькового лыжных ходов. Совершенствование попеременного, одновременного конькового лыжного хода.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	26. Техника попеременного, одновременного, конькового лыжных ходов. Совершенствование попеременного, одновременного конькового лыжного хода.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	27. Техника попеременного, одновременного, конькового лыжных ходов. Совершенствование попеременного, одновременного конькового лыжного хода. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	28. Техника попеременного, одновременного, конькового лыжных ходов. Совершенствование попеременного, одновременного конькового лыжного хода. Передвижение по пересеченной местности.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	29. Техника попеременного, одновременного, конькового лыжных ходов. Совершенствование попеременного, одновременного конькового лыжного хода. Передвижение по пересеченной местности 8 км, 6 км	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 3.3. Спуск, подъем.	30. Техника спусков с горы, поворотов, торможений. Совершенствовать торможение на спуске. Торможение полуплугом, плугом.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	31. Техника спусков с горы, поворотов, торможений. Совершенствовать торможение на спуске. Высокая, средняя, низкие стойки	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	32. Техника подъемов в гору. Совершенствование техники подъема в гору «Ёлочкой», «Лесенкой». Скольльзящим шагом	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	33. Техника подъемов в гору. Совершенствование техники подъема в гору «Ёлочкой», «Лесенкой». Скольльзящим шагом	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	34. Контрольные тесты. Спуски с горы, повороты, торможения.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 3.4. Совершенствование техники лыжного хода.	35. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль. Прохождения дистанции 3-5 км.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	36. Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	Спортивные игры: Волейбол.	16	

Тема 4.1. Техника игры волейбол.	37.Техника передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	38.Техника передвижения и владения мячом. . Стойки, выпады, падения. Учебная игра	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	39. Техника приема и передачи мяча. Совершенствование приема и передачи мяча. (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	40. Техника приема и передачи мяча. Совершенствование приема и передачи мяча. (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения).	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 4.2. Верхняя и нижняя подачи мяча.	41.Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	42.Верхняя и нижняя подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Учебная игра.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 4.3. Нападающий удар.	43.Техника нападающего удар. Совершенствование техники нападающего удара: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места с разбега.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	44. Контрольные тесты	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Гимнастика		6	
Тема 13. Техника выполнения гимнастических упражнений	45. Техника безопасности при занятии гимнастикой. Строевые упражнения, построение, перестроение, ОРУ классификация видов гимнастики, организация мест занятий, предупреждение травматизма, страховка и самостраховка. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, перестроение из одной шеренги в две и обратно. Повороты на месте и в движении.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	46. Упражнения на равновесие на перевернутой скамейке: ходьба на носках, повороты в приседе, танцевальные шаги «польки», шаги «галоп», приставные шаги правым и левым боком, скрестные прыжки с продвижением вперед, равновесие на одной (ласточка), махи с продвижением вперед, соскок, прогнувшись толчком двух ног	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	47. Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки. Кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок прыжком, кувырок	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8

	вперед из стойки на руках, кувырок назад в полушпагат, кувырок назад через стойку. Переворот в сторону (колесо). Мост из положения, стоя (лежа), полумост. Стойка: на голове и руках, на руках, на лопатках. Контрольные тесты.		
	Легкая атлетика	6	
Тема 1.3. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег	48.Бег на короткие дистанции. Техника безопасности на занятиях ф.к.Совершенствование: низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	49.Бег на короткие дистанции. Контрольные тесты. Контроль , бег -100м.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	50.Эстафетный бег. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
51. Дифференцированный зачёт		2	
	3 СЕМЕСТР (5 СЕМЕСТР)	36	
	Легкая атлетика	12	
Тема 1 1.Бег на короткие дистанции.	52. Основы здорового образа жизни . Физическая культура человека	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	53 Кроссовая подготовка. Высокий низкий старт, стартовый разгон, Контрольный тест	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	54.Эстафетный бег. Низкий старт, стартовый разгон. Специально-беговые упражнения (СБУ). Бег 100, 200, 400 метров. Совершенствование передачи эстафетной палочки.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 1.2. Бег на средние дистанции.	55.Бег на средние дистанции. Бег на средние дистанции 800,1000,1500м. Старт, бег по дистанции, , финиш.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 1.3 Прыжки в длину с места	56.Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». -с места с разбега способом «согнув ноги». -с места разбег, скрестныешаги, финальное усилие.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 1.4. Метание, толкание,снаряда.	57.Метание, толкание,снаряда. Метание гранаты на дальность, техника метания , вес 500 гр., вес 700 гр. , Толкание ядра	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	Спортивные игры. Баскетбол.	22	
Тема 2.1. Техника передвижений и	58. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8

владение мячом.	Ведения мяча с изменением направления.		
	59. Техника передвижений и владение мячом. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований и судейства. Ведения мяча с изменением направления.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 2.2. Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке.	60.Техника броски мяча с места и в движении, со средней и дальней дистанции, в прыжке. Бросок мяча с места и в движении после двух шагов. Штрафной бросок. Ловля мяча.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 2.4. Тактическое взаимодействия в защите и нападении.	61.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	62.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Контрольные нормативы. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	63.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	64.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Тактика нападения «Передай и выходи».	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	65.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Правила игры	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	66.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Правила игры	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	67.Тактическое взаимодействия в защите и нападении. Правила игры	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	68. Контрольные нормативы	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
69. Дифференцированный зачёт		2	
4 СЕМЕСТР		22	
Лыжная подготовка		12	
Тема 3.1. Техника лыжного хода.	70.Техника безопасности. Попеременный, одновременный двухшажный лыжный ход. Совершенствование попеременного, одновременного двухшажного лыжного хода.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
	71.Коньковый ход.	2	ОК1, ОК2, ОК3, ОК4,

	Полуконьковый ход. Коньковый ход без отталкивания руками. Коньковый ход с махами руками. Коньковый ход без махов руками.		OK8
	72.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	2	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8
	73.Спуск, подъем. Совершенствовать торможение на спуске. Подъём «Ёлочкой», «Лесенкой».	2	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8
	74.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 3-5 км.	2	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8
	75.Совершенствование техники лыжного хода. Контроль прохождения дистанции 5-10 км.	2	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8
	Спортивные игры: Волейбол.	8	
Тема 4.1.Техника игры	76. Техника передвижения и владения мячом. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Правила соревнований и судейства. Стойки, выпады, падения.	2	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8
	77.Техника нападающего удара. Блокирование. Нападающий, удар, : приём мяча (двумя сверху , двумя сверху в прыжке, двумя снизу стоя на месте, двумя снизу после передвижения). Блокирование: одиночное, парное.	2	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8
	78. Техника верхней и нижней подачи мяча. Нижняя прямая подача мяча, нижняя боковая подача, подача «свечой». Верхняя подача мяча. Нижняя подача мяча Учебная игра.	2	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8
	79. Техника верхней подача мяча. Учебная игра.	2	OK1, OK2, OK3, OK4, OK8
80.Дифференцированный зачёт		2	
	Итого:	160	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены спортивные объекты:

спортивный зал, лыжная база, тренажерный зал, стадион.

Оборудование:

Легкая атлетика: секундомеры, рулетка, свисток, прыжковая яма с песком, гранаты 500гр и 700гр, ядро, теннисные мячи для большого тенниса, номера, флажки, эстафетные палочки, маты, стойки и планка для прыжков в высоту.

Баскетбол: мячи баскетбольные, набивные мячи, щиты баскетбольные, табло.

Волейбол: сетка волейбольная, стойки для волейбольной сетки, волейбольные мячи.

Гимнастика: брусья параллельные, маты, обручи, скакалки, мостики гимнастические, гимнастические скамейки, канат, гимнастический козёл, гимнастический конь, перекладина, навесные перекладины.

Лыжная подготовка: лыжные палки, лыжные ботинки, лыжи.

Атлетическая гимнастика: комплекс тренажеров, беговая дорожка, велотренажер, штанга, блины, гантели.

Технические средства обучения: телевизор, музыкальный центр, компьютер, принтер, доска.

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. Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура 10—11 кл. — М.: Издательство «Спорт», 2016. — 236 с.

2. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Дрофа, 2015. — 316 с.

3. Решетников Н. В. Физическая культура.: учеб.пособие для студентов учреждений сред. проф. образования. — М.: Мастерство, 2016. — 223 с.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л. Физическая культура: учеб.пособия для студентов СПО. — М.: Мастерство, 2017. — 148 с.

3.2.2. Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Электронные книги по спортивной тематике [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/studentu/booksport/index.php>

2. Здоровье и образование [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.valeo.edu.ru>

3. Каталог библиотеки Московского гуманитарного университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://elib.mosgu.ru/>

4. Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал [Электронный ресурс]. — Режим доступа : <http://lfksport.ru/>

5. Научный портал Теория.Ру [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.teoriya.ru>

6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.minstm.gov.ru>

7. Официальный сайт Паралимпийского комитета России [Электронный ресурс]. — Режим доступа <https://paralymp.ru/>

8. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.olympic.ru>
9. Российская спортивная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.libsport.ru/>
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
11. Быченков С. В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО/ С. В. Быченков, О. В. Везеницын, – Электрон.текстовые данные. – Саратов: Профобразование, 2017. – 120 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>. – ЭБС «IPRbooks»
12. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть, С. С. Егоров, И. А. Мацур, И. В. Сидоренко, Н. А. Алексеев, Н. Н. Маликов. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. – 431 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52588>. – ЭБС «IPRbooks»
13. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс]: учебник для высших учебных заведений физической культуры и спорта/ С. С. Даценко [и др.]. – Электрон.текстовые данные. – М.: Спорт, 2016. – 456 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905.html>. – ЭБС «IPRbooks»

3.2.3 Дополнительные источники

1. Гилазиева С. Р. Терминология общеразвивающих упражнений / Гилазиева С. Р., Нурматова Т. В., Валетов М. Р. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/182748>
2. Лысова И. А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / Лысова И. А. – Электрон.текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625>
3. Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта / Ч. Т. Иванков [и др.]. Электрон.текстовые данные. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2014. – 392 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70024.html>. – ЭБС «IPRbooks»
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013 [ЗНБ УрФУ].
5. Щанкин А. А. Двигательная активность и здоровье человека / Щанкин А. А., Николаев В. С. – М.: Директ-Медиа, 2015. – Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/books/183309>

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать : актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте;	распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и	Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения

<p>алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений.</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации; порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности 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>смежных сферах; выбор определение оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p>	<p>контрольных нормативов</p>
--	--	-------------------------------

<p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)</p> <p>определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска</p> <p>определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования</p> <p>организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности</p> <p>грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе</p> <p>описывать значимость своей специальности</p> <p>применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение</p> <p>понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),</p>	<p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p>	<p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p>
---	--	--

<p>понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы 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>		
---	--	--