

Государственное профессиональное образовательное учреждение  
Тульской области  
«Новомосковский техникум пищевых биотехнологий»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Уровень профессионального образования** среднее профессиональное образование в рамках реализации программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

43.02.15 – «Поварское и кондитерское дело»

Новомосковск 2018

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 43.02.15 Поварское и кондитерское дело, входящей в состав укрупненной группы 43.00.00 Сервис и туризм (на базе основного общего образования; на базе среднего общего образования)

Организация-разработчик:

Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Новомосковский техникум пищевых биотехнологий» (далее ГПОУ ТО «НТПБ»)

Разработчик:

Бельских Алексей Георгиевич, преподаватель ГПОУ ТО «НТПБ»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» рассмотрена на заседании методического объединения ГПОУ ТО «НТПБ» протокол № 3 от «28» декабря 2018 года и утверждена протоколом педагогического совета № 5 от «28» декабря 2018 года, введена в действие приказом директора № 21 - осн. от «25» января 2019 года.

## **Оглавление**

|   |    |
|---|----|
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....   | 4  |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ..... | 7  |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....             | 16 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ<br>«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....   | 17 |

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 43.02.15 по специальности Поварское и кондитерское дело, относящейся к укрупненной группе профессий, специальностей 43.00.00 Сервис и туризм

Программа может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной переподготовки работников общественного питания в пищевой промышленности при наличии среднего (полного) общего образования. Опыт работы не требуется.

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

дисциплина относится к образовательному циклу, связана с освоением профессиональных компетенций по всем профессиональным модулям, входящим в учебной программу

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

| Код ПК, ОК   | Умения   | Знания   |
|--|--|--|
| ПК 1.1-1.4<br>ПК 2.1-2.8<br>ПК 3.1-3.7<br>ПК 4.1-4.6<br>ПК 5.1-5.6<br>ПК 6.1-6.4 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;<br>- основы здорового образа жизни |

|              |   |   |
|--------------|---|---|
| <b>ОК 01</b> | <p>Распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте;</p> <p>Анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части;</p> <p>Правильно выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы;</p> <p>Составить план действия,</p> <p>Определить необходимые ресурсы;</p> <p>Владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах;</p> <p>Реализовать составленный план;</p> <p>Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).</p> | <p>Актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить;</p> <p>Основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или контексте.</p> <p>Алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях;</p> <p>Методы работы в профессиональной и смежных сферах.</p> <p>Структура плана для решения задач</p> <p>Порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности социальном</p> |
| <b>ОК 02</b> | <p>Определять задачи поиска информации</p> <p>Определять необходимые источники информации</p> <p>Планировать процесс поиска</p> <p>Структурировать получаемую информацию</p> <p>Выделять наиболее значимое в перечне информации</p> <p>Оценивать практическую значимость результатов поиска</p> <p>Оформлять результаты поиска</p>  | <p>Номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности</p> <p>Приемы структурирования информации</p> <p>Формат оформления результатов поиска информации</p>  |
| <b>ОК 03</b> | <p>Определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности</p> <p>Выстраивать траектории профессионального и личностного развития</p>  | <p>Содержание актуальной нормативно-правовой документации</p> <p>Современная научная и профессиональная терминология</p> <p>Возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>   |
| <b>ОК 04</b> | <p>Организовывать работу коллектива и команды</p> <p>Взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами.</p>  | <p>Психология коллектива</p> <p>Психология личности</p> <p>Основы проектной деятельности</p>  |

|              |  |  |
|--------------|--|--|
| <b>ОК 05</b> | Излагать свои мысли на государственном языке<br>Оформлять документы  | Особенности социального и культурного контекста<br>Правила оформления документов.  |
| <b>ОК 06</b> | Описывать значимость своей профессии<br>Презентовать структуру профессиональной деятельности по профессии (специальности)  | Сущность гражданско-патриотической позиции<br>Общечеловеческие ценности<br>Правила поведения в ходе выполнения профессиональной деятельности   |
| <b>ОК 07</b> | Соблюдать нормы экологической безопасности<br>Определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по профессии (специальности)   | Правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности<br>Основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности<br>Пути обеспечения ресурсосбережения.   |
| <b>ОК 09</b> | Применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач<br>Использовать современное программное обеспечение  | Современные средства и устройства информатизации<br>Порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности  |
| <b>ОК 10</b> | Понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые),<br>Понимать тексты на базовые профессиональные темы<br>Участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы<br>Строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности<br>Кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые)<br>Писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы | Правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы<br>Основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика)<br>Лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности<br>Особенности произношения<br>Правила чтения текстов профессиональной направленности |

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <b>Вид учебной работы</b>                                     | <b>Объем часов</b> |
|---|--------------------|
| <b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>                  | <i>164</i>         |
| <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>       | <i>164</i>         |
| в том числе:  |                    |
| практические занятия  | <i>158</i>         |
| <b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>            | -                  |
| <b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета</b> |                    |

## 2.2. Тематический план и содержание образовательной дисциплины

| Наименование разделов и тем   | Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|---|---|-------------|------------------|
| <b>Основы знаний о физической культуре</b>  |   | <b>13</b>   |                  |
| <b>Легкая атлетика</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>13</b>   |                  |
|   | 1. Инструктаж по технике безопасности   | 2           | 2                |
|   | 2. Кроссовая подготовка   | 1           | 2                |
|   | 3. Высокий старт ускорение 3*40   | 1           | 2                |
|   | 4. Техника бега на короткие дистанции   | 1           | 2                |
|   | 5. Стартовый разгон финиширования   | 1           | 2                |
|   | 6. Беговые и прыжковые упражнения   | 1           | 2                |
|   | 7. Эстафетный бег 4*100,  | 2           | 2                |
|   | 8. Метание гранаты  | 1           | 2                |
|   | 9. Беговые и прыжковые упражнения   | 1           | 2                |
|   | 10. Кросс на 3000, 2000 метров  | 2           | 2                |
| <b>самостоятельная работа:</b><br>Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты. |   | -           | 3                |
| <b>Спортивные игры</b>  |   | <b>34</b>   |                  |
| <b>Баскетбол</b>  | <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>18</b>   |                  |
|   | 1. Инструктаж по технике безопасности   | 1           | 2                |
|   | 2. Техника приема, передача мяча с верху  | 1           | 2                |
|   | 3. Передачи верхняя и нижняя, подача, игра  | 1           | 2                |
|   | 4. Передачи над собой, прием с подачи, игра.  | 1           | 2                |
|   | 5. Совершенствование приема подачи  | 1           | 2                |

|                 |  |   |           |   |
|-----------------|--|---|-----------|---|
|                 | 6.   | Верхняя и нижняя передачи, подача.        | 1         | 2 |
|                 | 7.   | Нападающий удар, игра.                    | 1         | 2 |
|                 | 8.   | Перемещения игроков во время игры         | 1         | 2 |
|                 | 9.   | Тактика игры в нападении                  | 1         | 2 |
|                 | 10.  | Учебная игра                              | 2         | 2 |
|                 | 11.  | Техника приема, передача мяча с верху     | 1         | 2 |
|                 | 12.  | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра   | 1         | 2 |
|                 | 13.  | Передачи над собой, прием с подачи, игра. | 1         | 2 |
|                 | 14.  | Совершенствование приема подачи           | 1         | 2 |
|                 | 15.  | Верхняя и нижняя передачи, подача.        | 1         | 2 |
|                 | 16.  | Учебная игра                              | 2         | 2 |
|                 | <b>самостоятельная работа:</b><br>Повторение и совершенствование пройденного ранее изученного материала. Подвижные игры на лыжах. Совершенствование лыжных ходов, занятия на склоне, совершенствование элементов горнолыжной техники (подъемы, спуски). Лыжные прогулки в лесу.<br>Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спусков и поворотов. |   | -         | 3 |
| <b>Волейбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>16</b> |   |
|                 | 1.   | Инструктаж по технике безопасности        | 1         | 2 |
|                 | 2.   | Техника приема, передача мяча с верху     | 1         | 2 |
|                 | 3.   | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра   | 1         | 2 |
|                 | 4.   | Передачи над собой, прием с подачи, игра. | 1         | 2 |
|                 | 5.   | Совершенствование приема подачи           | 1         | 2 |
|                 | 6.   | Верхняя и нижняя передачи, подача.        | 1         | 2 |
|                 | 7.   | Нападающий удар, игра.                    | 1         | 2 |
|                 | 8.   | Перемещения игроков во время игры         | 1         | 2 |
|                 | 9.   | Тактика игры в нападении                  | 1         | 2 |

|                          |  |   |           |   |
|--------------------------|--|---|-----------|---|
|                          | 10.  | Учебная игра                              | 2         | 2 |
|                          | 11.  | Техника приема, передача мяча с верху     | 1         | 2 |
|                          | 12.  | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра   | 1         | 2 |
|                          | 13.  | Передачи над собой, прием с подачи, игра. | 1         | 2 |
|                          | 14.  | Учебная игра                              | 2         | 2 |
|                          | <b>самостоятельная работа:</b><br>Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями. Развитие ловкости, координации, жонглирование мячом. |   | -         | 3 |
| <b>Легкая атлетика</b>   |  |   | <b>12</b> |   |
|                          | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>12</b> |   |
|                          | 1.   | Кроссовая подготовка                      | 1         | 2 |
|                          | 2.   | Высокий старт ускорение 3*40              | 1         | 2 |
|                          | 3.   | Техника бега на короткие дистанции        | 1         | 2 |
|                          | 4.   | Стартовый разгон финиширования            | 1         | 2 |
|                          | 5.   | Беговые и прыжковые упражнения            | 1         | 2 |
|                          | 6.   | Эстафетный бег 4*100, метание гранаты     | 2         | 2 |
|                          | 7.   | Кросс на 3000, 2000 метров                | 2         | 2 |
|                          | 8.   | Высокий старт ускорение 3*40              | 1         | 2 |
|                          | 9.   | Стартовый разгон финиширования            | 1         | 2 |
|                          | 10.  | Беговые и прыжковые упражнения            | 1         | 2 |
|                          | <b>самостоятельная работа:</b><br>Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты.  |   | -         | 3 |
| <b>Лыжная подготовка</b> |  |   | <b>24</b> |   |
| <b>Лыжи</b>              | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>24</b> |   |

|                        |   |  |           |   |
|------------------------|---|--|-----------|---|
|                        | 1.  | Техника безопасности, форма. Подбор лыжного инвентаря. | 2         | 2 |
|                        | 2.  | Одновременный одношажный ход.                          | 2         | 2 |
|                        | 3.  | Попеременный двушажный ход.                            | 2         | 2 |
|                        | 4.  | Одновременный одношажный ход, двушажный ход,           | 2         | 2 |
|                        | 5.  | Повороты махом, спуски подъемы 3-5 км.                 | 2         | 2 |
|                        | 6.  | Одновременный одношажный ход.                          | 2         | 2 |
|                        | 7.  | Переход с одновременных ходов на переменные.           | 2         | 2 |
|                        | 8.  | Одновременный двушажный, коньковый ход.                | 2         | 2 |
|                        | 9.  | Спуск в высокой стойке. Подъем «полуелочкой».          | 2         | 2 |
|                        | 10.   | Коньковый ход. Спуск в высокой стойке.                 | 2         | 2 |
|                        | 11.   | Подъем ступающим шагом. Дистанция 3-5 км.              | 2         | 2 |
|                        | 12.   | Дистанция 3-5 км.                                      | 2         | 2 |
|                        | <b>самостоятельная работа:</b><br>Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты. |  | -         | 3 |
| <b>Спортивные игры</b> |   |  | <b>16</b> |   |
| <b>Волейбол</b>        | <b>Содержание учебного материала</b>  |  | <b>16</b> |   |
|                        | 1.  | Инструктаж по технике безопасности                     | 1         | 2 |
|                        | 2.  | Техника приема, передача мяча с верху                  | 1         | 2 |
|                        | 3.  | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра                | 1         | 2 |
|                        | 4.  | Передачи над собой, прием с подачи, игра.              | 1         | 2 |
|                        | 5.  | Совершенствование приема подачи                        | 1         | 2 |
|                        | 6.  | Верхняя и нижняя передачи, подача.                     | 1         | 2 |
|                        | 7.  | Нападающий удар, игра.                                 | 1         | 2 |
|                        | 8.  | Перемещения игроков во время игры                      | 1         | 2 |

|                        |  |   |           |   |
|------------------------|--|---|-----------|---|
|                        | 9.   | Тактика игры в нападении                  | 1         | 2 |
|                        | 10.  | Учебная игра                              | 2         | 2 |
|                        | 11.  | Техника приема, передача мяча с верху     | 1         | 2 |
|                        | 12.  | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра   | 1         | 2 |
|                        | 13.  | Передачи над собой, прием с подачи, игра. | 1         | 2 |
|                        | 14.  | Учебная игра                              | 2         | 2 |
|                        | <b>самостоятельная работа:</b><br>Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями. Развитие ловкости, координации, жонглирование мячом. |   | -         |   |
| <b>Гимнастика</b>      |  |   | <b>5</b>  |   |
| <b>Гимнастика</b>      | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>5</b>  |   |
|                        | 1  | Инструктаж по технике безопасности        | 1         |   |
|                        | 2.   | Отжимание, приседание, наклоны в перед.   | 2         | 2 |
|                        | 3.   | Перестроение, челночный бег, скакалка, ДЗ | 2         | 2 |
|                        | <b>самостоятельная работа:</b><br>Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями.  |   | -         | 3 |
| <b>Легкая атлетика</b> |  |   | <b>12</b> |   |
|                        | <b>Содержание учебного материала</b>   |   | <b>12</b> |   |
|                        | 1.   | Кроссовая подготовка                      | 1         | 2 |
|                        | 2.   | Высокий старт ускорение 3*40              | 1         | 2 |
|                        | 3.   | Техника бега на короткие дистанции        | 1         | 2 |
|                        | 4.   | Стартовый разгон финиширования            | 1         | 2 |

|     |                                       |   |   |
|-----|---------------------------------------|---|---|
| 5.  | Беговые и прыжковые упражнения        | 1 | 2 |
| 6.  | Эстафетный бег 4*100, метание гранаты | 2 | 2 |
| 7.  | Кросс на 3000, 2000 метров            | 2 | 2 |
| 8.  | Высокий старт ускорение 3*40          | 1 | 2 |
| 9.  | Стартовый разгон финиширования        | 1 | 2 |
| 10. | Беговые и прыжковые упражнения        | 1 | 2 |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <b>самостоятельная работа:</b><br>Повторение и совершенствование пройденного ранее изученного материала. Подвижные игры на лыжах. Совершенствование лыжных ходов, занятия на склоне, совершенствование элементов горнолыжной техники (подъемы, спуски). Лыжные прогулки в лесу.<br>Совершенствование техники передвижения на лыжах. Спусков и поворотов. | - | 3 |
|--|--|---|---|

|                        |  |           |  |
|------------------------|--|-----------|--|
| <b>Спортивные игры</b> |  | <b>34</b> |  |
|------------------------|--|-----------|--|

|                  |                                      |   |           |   |
|------------------|--------------------------------------|---|-----------|---|
| <b>Баскетбол</b> | <b>Содержание учебного материала</b> |   | <b>18</b> |   |
|                  | 1.                                   | Инструктаж по технике безопасности        | 1         | 2 |
|                  | 2.                                   | Техника приема, передача мяча с верху     | 1         | 2 |
|                  | 3.                                   | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра   | 1         | 2 |
|                  | 4.                                   | Передачи над собой, прием с подачи, игра. | 1         | 2 |
|                  | 5.                                   | Совершенствование приема подачи           | 1         | 2 |
|                  | 6.                                   | Верхняя и нижняя передачи, подача.        | 1         | 2 |
|                  | 7.                                   | Нападающий удар, игра.                    | 1         | 2 |
|                  | 8.                                   | Перемещения игроков во время игры         | 1         | 2 |
|                  | 9.                                   | Тактика игры в нападении                  | 1         | 2 |
|                  | 10.                                  | Учебная игра                              | 2         | 2 |
|                  | 11.                                  | Техника приема, передача мяча с верху     | 1         | 2 |
|                  | 12.                                  | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра   | 1         | 2 |
|                  | 13.                                  | Передачи над собой, прием с подачи, игра. | 1         | 2 |

|   |                                    |           |   |
|---|------------------------------------|-----------|---|
| 14.   | Совершенствование приема подачи    | 1         | 2 |
| 15.   | Верхняя и нижняя передачи, подача. | 1         | 2 |
| 16.   | Учебная игра                       | 2         | 2 |
| <b>самостоятельная работа:</b><br>Равномерный бег, беговые и прыжковые упражнения, упражнения с отягощениями, кросс, переменный бег на местности, игры, эстафеты. |                                    | -         | 3 |
| <b>Волейбол</b>   |                                    | <b>16</b> |   |
| 1.  | Инструктаж по технике безопасности | 1         | 2 |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 2.   | Техника приема, передача мяча с верху     | 1 | 2 |
| 3.   | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра   | 1 | 2 |
| 4.   | Передачи над собой, прием с подачи, игра. | 1 | 2 |
| 5.   | Совершенствование приема подачи           | 1 | 2 |
| 6.   | Верхняя и нижняя передачи, подача.        | 1 | 2 |
| 7.   | Нападающий удар, игра.                    | 1 | 2 |
| 8.   | Перемещения игроков во время игры         | 1 | 2 |
| 9.   | Тактика игры в нападении                  | 1 | 2 |
| 10.  | Учебная игра                              | 2 | 2 |
| 11.  | Техника приема, передача мяча с верху     | 1 | 2 |
| 12.  | Передачи верхняя и нижняя, подача, игра   | 1 | 2 |
| 13.  | Передачи над собой, прием с подачи, игра. | 1 | 2 |
| 14.  | Учебная игра                              | 2 | 2 |
| <b>самостоятельная работа:</b><br>Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями. Развитие ловкости, координации, жонглирование мячом. |   | - | 3 |

| <b>Легкая атлетика</b> |   | <b>12</b>                          |           |   |
|------------------------|---|------------------------------------|-----------|---|
| <b>Легкая атлетика</b> | <b>Содержание учебного материала</b>  |                                    | <b>12</b> |   |
|                        | 1.  | Инструктаж по технике безопасности | 1         | 2 |
|                        | 2.  | Кроссовая подготовка               | 1         | 2 |
|                        | 3.  | Высокий старт ускорение 3*40       | 1         | 2 |
|                        | 4.  | Техника бега на короткие дистанции | 1         | 2 |
|                        | 5.  | Стартовый разгон финиширования     | 1         | 2 |
|                        | 6.  | Беговые и прыжковые упражнения     | 1         | 2 |
|                        | 7.  | Эстафетный бег 4*100,              | 2         | 2 |
|                        | 8.  | Метание гранаты                    | 1         | 2 |
|                        | 9.  | Беговые и прыжковые упражнения     | 1         | 2 |
|                        | 10.   | Кросс на 3000, 2000 метров         | 2         | 2 |
|                        | <b>самостоятельная работа:</b><br>Спортивная ходьба в сочетании с обычной ходьбой, гимнастические упр., спортивные игры, эстафеты. Медленный бег, ходьба, гимнастические упражнения. Переменный бег на местности, гимнастические упражнения с отягощениями. Развитие ловкости, координации, жонглирование мячом |                                    | -         | 3 |
|                        | 1.  | Дифференцированный зачет           | 2         | 2 |

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация дисциплины требует наличия учебного кабинета: спортивный зал

##### Оборудование и инвентарь спортивного зала:

баскетбольные щиты с кольцом, волейбольная сетка, гимнастические маты, канат, теннисный стол, гимнастическая стенка, скамейки, перекладины к гимнастической стенке, лыжный инвентарь, мячи: волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, ракетки для тенниса, бадминтона, скакалки, гимнастические палки, обручи, коврики для ЛФК, шары для тенниса.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

##### Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Издательский центр «Академия», 2018
2. Э/у Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие. - М.: Альфа -М: НИЦ ИНФРА-М, 2014.
3. Э/у Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 208 с.: 60x90 1/16. - (Профессиональное образование).

##### Интернет – ресурсы

- 1.Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
- 2.Федеральный портал «Российское образование»: Web:<http://www.edu.ru>.
- 3.Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

| Результаты обучения<br>(освоенные умения,<br>усвоенные знания)   | Формы и методы контроля и оценки<br>результатов обучения  |
|--|---|
| 1  | 2   |
| <b>Умения:</b>   |   |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов (примерные нормативы приведены в табл.2) на контрольных работах, зачетах и дифференцированном зачете.            |
| <b>Знания:</b>   |   |
| роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека                                     | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента. |
| основ здорового образа жизни   | Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий.   |

Форма итогового контроля по дисциплине –

«Физическая культура» дифференцированный зачет