

специальности
08.02.09 «Монтаж, наладка и
эксплуатация
электрооборудования
промышленных
и гражданских зданий»

Рабочая программа учебного предмета

ОУП.06 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности **08.02.09**

«Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»

Екатеринбург, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА..... | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 13 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА | 15 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы:

Предмет «Физическая культура» является обязательной частью

Общеобразовательного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 08.02.09 «Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий»

1.2. Цели и задачи учебного предмета:

Содержание рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- Формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- Овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих результатов:

- Личностные результаты:

ЛР 01. Осознание российской гражданской идентичности, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов Российской Федерации (герб, флаг, гимн);

ЛР 02. Осознание гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, понимающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

ЛР 03. Готовность к служению Отечеству, его защите;

ЛР 04. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

ЛР 05. Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

ЛР 06. Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; (Подпункт в редакции, введенной в действие с 7 августа 2017 года приказом Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613);

ЛР 07. Обладать навыками сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

ЛР 08. Обладать нравственным сознанием и поведением на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

ЛР 09. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

ЛР 10. Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

ЛР 11. Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

ЛР 12. Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

ЛР 13. Осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

ЛР 14. Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

ЛР 15. Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

- Метапредметные результаты:

МР 01. Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

МР 02. Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

МР 03. Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

МР 04. Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

МР 05. Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

МР 06. Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий

(далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с

соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

- Предметные результаты:

ПР 01. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

ПР 02. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

ПР 03. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

ПР 04. Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

ПР 05. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общие компетенции:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. 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 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

ОК 09. Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках».

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем учебного предмета и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Количество часов |
|--|-------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 120 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 118 |
| В том числе: | |
| практические занятия | 116 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачёта | 2 |

2.1. Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах | Уровень освоения | Коды: ЛР, МР, ПР, ОК |
|--|--|---------------|------------------|--------------------------------------|
| РАЗДЕЛ 1. ОБЩАЯ ПОДГОТОВКА | | 2 | | |
| Тема 1.1 Значение физкультуры и спорта в повседневной жизни студентов | Содержание учебного материала: | 2 | 1 | ЛР1-ЛР15, |
| | Правила внутреннего распорядка в Екатеринбургском монтажном колледже. Основы антикоррупционной политики в РФ. Государственные символы России (герб, флаг, гимн) история возникновения и значение. Техника безопасности. Правила поведения студентов в спортивном зале, на стадионе. Общая физическая подготовка. Тестирование на уровень физической подготовленности | | | |
| ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | | | | |
| РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | | 30 | | |
| Тема 2.1 Бег на короткие дистанции | Содержание учебного материала: | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 1. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» с низкого и высокого старта. | | | |
| | 2. Техника бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег на дистанции, финиширование. | | | |
| | 3. Ускорение на 20-25м. Бег накороткие дистанции до 100м | | | |
| | 4. Специальные упражнения бегуна: бег с ускорением, с ходьбой, с высокого старта, переменный бег, повторный бег. | | | |
| | 5. Развитие выносливости, быстроты, скоростных силовых качеств на дистанциях 60-100м. | | | |
| Тема 2.2. Прыжки в длину с места(с разбега) | Содержание учебного материала: | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 1. Специальные упражнения прыгуна в длину: подготовительные упражнения применительно к избранному способу прыжка. | | | |
| | 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | | | |

| | | | | | |
|--|----|---|-----------|---|--------------------------------------|
| Тема 2.3 Метание гранаты | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Техника метания: держание, разбег, крестные шаги, финальное усиление. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Специальные упражнения: метание гранаты с места, с 3-5 шагов, с короткого разбега. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 3. | Техника метания гранаты с полного разбега. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 2.4 Кросс | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на различных участках. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Бег по пересечённой местности, финиширование. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 3. | Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 2.5 Эстафетный бег | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Техника передачи эстафетной палочки правой и левой руками на месте, в ходьбе и медленном беге. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Техника передачи эстафетной палочки в зоне передачи. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ | | | 30 | | |
| Тема 3.1 Теоретические сведения | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Исторические сведения о возникновении игры. Основатель игры, родина волейбола. Развитие волейбола в России, области, городе. | 2 | 1 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Правила игры, состав команды, замена игроков, костюм игрока. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 3.2 Техника игры в защите | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в защите. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Выпады в различных направлениях во время игры в защите. Скачки влево, вправо, назад. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 3. | Приём и передача мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |

| | | | | | |
|--|---------------------------------------|--|-----------|---|--------------------------------------|
| | 4. | Приём мяча снизу от сетки. Передача мяча назад, передача в прыжке, передача одной рукой. Приём снизу с подачи. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 3.3 Техника игры в нападении | Содержание учебного материала: | | | | |
| | 1. | Знакомство с техникой перемещения игрока по площадке во время игры в нападении. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Выбор места, разбег, напрыгивание, толчок. Удар по мячу. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 3. | Подачи: нижняя (прямая и боковая), верхняя (прямая и боковая). | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 3.4 Тактика игры | Содержание учебного материала: | | | | |
| | 1. | Выбор места игроком для получения мяча. Различные варианты схем нападений и защиты. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Подача на игрока слабо владеющего навыком приёма мяча. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 3. | Групповые и командные действия в нападении | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 4. | Индивидуальные действия игрока: выбор места, подачи, передачи и тактики нападающего удара. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 3.5 Зачётные требования и условия выполнения контрольных нормативов. | Содержание учебного материала: | | | | |
| | 1. | Передача мяча сверху и снизу в парах на расстоянии 5-6 метров друг от друга. Высота передач 3-4 метра (оценивается по количеству непрерывных передач). | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Передача мяча двумя руками стоя и сидя у стены. Подача мяча любым способом в пределах площадки. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ | | | 36 | | |
| Тема 4.1 Теоретические сведения, тестирование готовности | Содержание учебного материала: | | | | |
| | 1. | Краткий обзор развития баскетбола в России. Место занятий, оборудование и инвентарь. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Правила игры в баскетбол. Гигиена, одежда, обувь игроков. Правила судейства, упрощённые правила игры. Права и обязанности игроков. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 4.2 Техника игры в нападении | Содержание учебного материала: | | | | |
| | 1. | Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком). | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками сверху, двумя | | | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, |

| | | | | | |
|--|----|---|-----------|---|--------------------------------------|
| | | руками низкого мяча. | 2 | 2 | ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 3. | Штрафные броски. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 4 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 4. | Ведение с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий, ведение мяча с броском в корзину. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 4.3 Техника игры в защите. | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Стойка защитника. Перемещение, передвижение обычными и приставными шагами в различных направлениях, передвижение спиной вперёд. | 4 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Техника владения мячом: Овладение мячом при отскоке от щита или корзины. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 3. | Индивидуальные, групповые и командные действия игроков в защите. | 4 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 4.4 Тактика игры в нападении | | Содержание учебного материала: | | | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 1. | Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Командные действия по центру площадки, прорыв с длинной передачей мяча. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 4.5 Тактика игры в защите | | Содержание учебного материала: | | | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 1. | Выбор места, действия защитника против игрока с мячом и без мяча | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Взаимодействие двух, трёх и более игроков в защите. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 4.6 Зачётные требования | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Умение выполнять различные способы передач в паре, на месте и в движении. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Умение демонстрировать индивидуальное ведение мяча, выполнять штрафные броски, Бросок в корзину с двух шагов. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| РАЗДЕЛ 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА | | | 20 | | |
| Тема 5.1 Теоретические сведения | | Содержание учебного материала: | | | |
| | 1. | Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. | 2 | 1 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 5.2 Строевые упражнения | | Содержание учебного материала: | | | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 1. | Построение и перестроение в шеренгу, колонну. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Повороты на месте и в движении. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 5.3 | | Содержание учебного материала: | | | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, |

| | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|---|---------------|------------|--------------------------------------|
| Волейбол | 1. | Работа со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами. | 2 | 2 | ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 2. | Выпрыгивание вверх с мячом. Ускорение, остановка, изменение направления. При движении с мячом. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 3. | Стойки волейболиста: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лёжа на спине, на животе. | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| Тема 5.4 Баскетбол | Содержание учебного материала: | | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | 1. | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, передача и ловля мяча в парах. | | | |
| | 2. | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание. Отжимание. Соскоки | | | |
| | 3. | Челночный бег (отрезки пробегают лицом, спиной вперёд). Бег правым и левым боком, приставными шагами | 2 | 2 | ЛР1-ЛР15, МР1-МР6, ПР1-ПР5, ОК1-ОК09 |
| | | Самостоятельная работа Отработка упражнений для сдачи зачета | 2 | 2 | |
| Дифференцированный зачет | | | 2 | | |
| | | | Всего: | 120 | |

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

- 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
- 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач);

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного комплекса: спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, стрелковый тир.

Оборудование спортивного зала:

Легкоатлетический сектор:

1. Беговая дорожка
2. Место для прыжков в длину
3. Сектор для метания гранат
4. Эстафетные палочки
5. Секундомеры

Игровая площадка (баскетбольная):

1. Щит
2. Кольца
3. Сетки для колец
4. Мячи баскетбольные
5. Секундомер

Игровая площадка (волейбол):

1. Сетка
2. Стойки
3. Мячи волейбольные

Общая физическая подготовка

1. Скамейка гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Перекладина
4. Брусья
5. Штанга
6. Скакалка
7. Стол для настольного тенниса, ракетки, мячи

Оборудование спортивной площадки широкого профиля:

1. Площадка 30*50
2. Ворота
3. Ограждение
4. Сетка для ворот
5. Раздевалка

Место для стрельбы из пневматического оружия

- мишенное поле (пулеулавливатель);
- пневматические винтовки – МР-512;
- мишени №8, 94
- коврики, столы и стулья;
- рабочее место преподавателя (стол, стул);

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1. Печатные издания

Основные источники:

1. Кузнецов, В.С. Физическая культура (спо) / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: КноРус, 2016. - 224 с.
2. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др.
3. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
4. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.

Дополнительные источники:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие для сред. проф. образования. -М.: Альфа-М, 2003/1
2. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые. -М.: Владос, 2003/1
3. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. -М.: Тера-Спорт, 2000/1
4. Физическая подготовка: Учебное пособие. -М.: ВЗ, 2002/3
5. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебное пособие для ССУЗов.-2-е изд.-М.: Академия, 2004/2,2008/3
6. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для ВУЗов. -М.: Академия, 2002/1
7. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. -М.: Академия, 2004/1
8. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): Учебник для ВУЗов.-2-е изд., стереотип. -М.: Владос, 2001/1
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для вузов.-М.: Академия, 2002/1
10. Ильиных В.И. Физическая культура спорта. -М.: Гардарики, 2004/1
11. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний.-М.: Советский, 2003/1
12. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: Вопросы и ответы.-М.: Владос, 2003/1
13. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-н/Д: Феникс, 2002/1
14. Решетников Н.Е. Физическая культура: Учебн. пособие для ССУЗов М.: Академия, 2008

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|---|---|
| Умения: | |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; |
| Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации | Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; |
| Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями | Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; |
| Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; |
| Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки | Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; |
| Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой | Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма | Выполнение контрольных упражнений и контрольных нормативов; |
| Знания: | |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | Индивидуальные задания, рефераты, доклады |
| Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | Индивидуальные задания, рефераты, доклады |
| Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | Индивидуальные задания, рефераты, доклады |

Критерии оценки:

Результаты освоения учебной программы, освоения компетенций определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

«Отлично» - за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором студент легко ориентируется, умение связывать теорию с практикой, решать практические задачи, умение высказывать и обосновывать свои суждения, грамотное, логическое изложение ответа, качественное внешнее оформление /для письменной формы/.

«Хорошо» - за полное освоение материала, владение понятийным аппаратом, ориентацию в изученном материале, осознанное применение знаний для решения практических задач, грамотное изложение ответа, но содержание и форма ответа имеет некоторые неточности.

«Удовлетворительно» – студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, в применении знаний для решения практических задач, не умеет доказательно обосновать свои суждения.

«Неудовлетворительно» – студент имеет разрозненные бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал, не может применять знания для решения практических задач.