



ЧАСТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для образовательной программы среднего профессионального образования –
программы подготовки специалистов среднего звена

38.02.07 Банковское дело

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.07 Банковское дело, примерной общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура (рекомендовано ФГАУ «ФИРО» в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, Протокол №3 от 21.07.2015)

Разработчик программы:

Рупасова Е.В., преподаватель высшей квалификационной категории,
erupasova@list.ru

Одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин

«29» августа 2016 г. Протокол №1

Зав.кафедрой

Е.М. Чечулина

Утверждена

«29» августа 2016 г.

Заместитель директора по учебной работе

Д.В. Перевозчиков

Пермь 2016

Настоящая программа не может быть использована другими образовательными организациями без разрешения кафедры-разработчика программы

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы среднего профессионального образования:

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура относится к базовым дисциплинам социально-экономического профиля и является частью общеобразовательного цикла образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена.

1.2. Цели освоения учебной дисциплины:

Содержание рабочей программы учебной дисциплины ОУД.06 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

Содержания учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

1)личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

2) метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- 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;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- 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;

3) предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 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).

Содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура способствует формированию следующих общих компетенций:

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- 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 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.
- ОК 11. Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Наименование разделов и тем	Всего часов	Очное			Заочное		
		Аудиторные часы		Сам. работа	Аудиторные часы		Сам. работа
		Лекции	Практ. занятия		Лекции	Практ. занятия	
Раздел 1. Теоретические основы физической культуры	6	4		2		4	
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Социально – биологические основы физической культуры и спорта.	2	2		2		2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма.	4	2					
Спорт в физическом воспитании студентов.	4	2					
Раздел 2. Легкая атлетика	64		46	2	2	2	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	18		10				
Тема 2.2. Техника бега на короткие дистанции	10		8				
Тема 2.3. Техника бега на длинные дистанции	10		8				
Тема 2.4. Силовая подготовка	12		8				
Тема 2.5. Прыжковая тренировка	8		6				
Тема 2.6. Эстафетный бег	6		6				
Раздел 3. Баскетбол	34		22	12			
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	6		4				
Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину	8		4				
Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	6		6				
Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра	14		8				
Раздел 4. Волейбол	38		24	14			
Тема 4.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча	8		4				
Тема 4.2. Совершенствование техники подачи мяча	6		4				
Тема 4.3. Техника блокирования	2		2				
Тема 4.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	8		6				
Тема 4.5. Учебно-тренировочная игра	14		8				

Раздел 5. Лыжная подготовка	33		20	13			
Тема 5.1. Совершенствование попеременных ходов	18		10	8			
Тема 5.2. Совершенствование одновременных ходов	15		10	5			
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачёт	2		2				
Всего	177	4	114	59	4	4	169

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура (очное)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия Самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Уровень освоения	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4	5
Раздел 1. Теоретические основы		6		ОК 01 – ОК 11
Тема 1.1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека Социально – биологические основы физической культуры и спорта	Содержание учебного материала: Теоретические материал. Цели и задачи дисциплины физическая культура. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности. Основные понятия. Анатомо- морфологические и физиологические функции человеческого организма. Общие представления о строении тела человека. Внешняя среда. Природные и социально экологические факторы. Их воздействие на организм. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.	2/2	1,2	
Тема 1.2. Основы здорового образа жизни. Понятия здоровья и резервы человеческого организма. Спорт в физическом воспитании студентов	Содержание учебного материала: Здоровый образ жизни – что это? Из чего состоит ЗОЖ? Правильное питание, спорт и физические нагрузки, личная гигиена и здоровый сон, закаливание, отказ от вредных привычек. Индивидуальный подход к выбору вида спорта для регулярных систематических занятий. Самостоятельная работа: Подготовка и защита рефератов и презентаций.	2/4	1,2	
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Раздел 2. Легкая атлетика Содержание учебного материала: Практические занятия. Входной контроль: экспресс - тесты. Кроссовая подготовка, общеразвивающие упражнения, специальные упражнения,	64		
		8/12	1,2	

	укрепляющие упражнения, длинные и короткие многоскоки, фартлек, повторный бег, прыжки через скакалку.			
	Контрольные нормативы: Зачет по видам: 30 метров; прыжок с места; 6-ти минутный бег, кросс без учёта времени.	2/14		
	Самостоятельная работа: Медленный бег на выносливость, упражнения на пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через скакалку.	8		
Тема 2.2 Техника бега на короткие дистанции	Содержание учебного материала: Практические занятия. Специальные упражнения, подводящие упражнения. Техника работы рук при беге. Особенности техники бега на короткие дистанции. Техника выбегания со старта: высокого, промежуточного, низкого. Бег: повторный, переменный, интервальный. Техника бега по дистанции, по выражу, финиширование. Эстафетный бег.	6/20		1,2
	Контрольные нормативы: Зачёт: 100 м; 400 м.	2/22		
	Самостоятельная работа: Имитационная работа рук у зеркала. Совершенствование техники бег.	2		
	Содержание учебного материала: Практические занятия. Подводящие упражнения. Особенности техники бега на длинные дистанции. Бег: переменный, повторный, интервальный.	6/28		1,2
Тема 2.3 Техника бега на длинные дистанции	Контрольные нормативы: Зачет: 500 и 1000 метров.	2/30		
	Самостоятельная работа: Медленный бег 20-30 минут, совершенствование техники бега на отрезках 200-300 метров.	2		
Тема 2.4 Силовая подготовка	Содержание учебного материала. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Укрепляющие упражнения на разные группы мышц, упражнения с собственным весом, упражнения с отягощением, упражнения с	6/36		1,2

	сопротивлением партнера, pistolетики, приседания.			
	Контрольные нормативы: Зачет: подтягивание, подтягивание из упора в висе, упражнения на пресс, отжимания,	2/38		
Тема 2.5 Прыжковая тренировка.	Самостоятельная работа: Упражнения на различные группы мышц	4		
	Содержание учебного материала: Практические занятия. Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения. Многооскоки малой и большой интенсивности. Короткие и длинные многооскоки. Комплекс прыжковых упражнений (круговой метод). Разучивание зачетной комбинации со скакалкой.	5/43		1,2
	Контрольные нормативы: Прыжки через скакалку на двух ногах за 1 минуту, зачетная комбинация (64 прыжка, 7 упражнений)	1/44		
	Самостоятельная работа: Совершенствование зачетной комбинации прыжков через скакалку	2		
Тема 2.6 Эстафетный бег.	Содержание учебного материала: Практические занятия. Общеразвивающие упражнения. Ускорения, повторной бег. Техника передачи эстафетной палочки: на месте, в движении шагом, в движении легким бегом, передача с ускорением. Соревнования.	5/49		1,2
	Контрольные нормативы: Зачет: техника передачи эстафетной палочки. Эстафета – соревнование.	1/50		
		34		
Тема 3.1. Совершенствование техники владения мячом	Раздел 3. Баскетбол			
	Содержание учебного материала: Практические занятия. Правила игры. Техника: передвижения, ловля и передача мяча. Ведение мяча, бросок, финт, штрафной бросок. Работа в парах: передачи на месте, с отскоком, без отскока, ведение с передачей, ведение 2 шага бросок в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	3/53		1,2
	Контрольные нормативы: Челночный бег с ведением 3х 10 м, зачетная комбинация на технику	1/54		

	<p>владения мячом, передача в парах за 30 секунд.</p> <p>Самостоятельная работа: Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>	2		
<p>Тема 3.2. Совершенствование техники бросков в корзину</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия. Техника: передвижения с мячом и без мяча. Ведение 2 шага бросок в кольцо, штрафной бросок. Броски в кольцо на технику выполнения, броско с разных точек, 3х –очковые броски, броски ударом в щит с добиванием в кольцо. Броски в кольцо с подкручиванием. Броски одной рукой от плеча, сверху, в прыжке.</p>	3/57		
	<p>Контрольные нормативы: Зачетная комбинация ведением и бросками в кольцо. Штрафной бросок.</p>	1/58		1,2
<p>Тема 3.3. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении</p>	<p>Самостоятельная работа: Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков игры на активном отдыхе, Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>	4		
	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Индивидуальные действия в защите: техника передвижений, техника владения мячом и противодействие. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Овладение мячом в борьбе за отскок у своего щита. Индивидуальные действия в нападении: техника перемещений, техника владения мячом. Тактика нападения. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: передай мяч и выходи, заслон, наведение. Система быстрого прорыва. Тактика защиты. Групповые действия при взаимодействии двух игроков: подстраховка, переключение. Система личной защиты и система зонной защиты.</p>	6/64		1,2

<p>Тема 3.4. Учебно-тренировочная игра</p>	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра для закрепления определённых действий. Учебная игра по правилам игры в баскетбол.</p>	8/72	1,2
	<p>Самостоятельная работа: Участие в играх по баскетболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков игры на активном отдыхе, Просмотр игр по баскетболу ТВ, посещение соревнований.</p>	6	
Раздел 4. Волейбол			
<p>Тема 4.1. Совершенствование техники приёма и передачи мяча</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия. Правила игры. Техника игры: перемещения, приёмы и их разновидности. Система взаимосвязанных движений. Передачи двумя руками сверху. Передача двумя руками снизу. Индивидуальная работа с мячом. Передачи в парах. Сочетание различных элементов передачи. Эстафеты с элементами волейбола.</p>	3/75	1,2
	<p>Контрольные нормативы: Индивидуальная работа с мячом: передачи над собой верхняя и нижняя. Передачи в стенку верхняя и нижняя. Передачи в парах верхняя и нижняя. Передача баскетбольных мячей.</p>	1/76	
	<p>Самостоятельная работа: Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	4	
	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Имитационные упражнения для техники подачи. Метание набивных мячей, баскетбольных мячей. Специальные упражнения. Нижняя прямая подача: подача на технику с укороченного расстояния, подача из-за лицевой линии.</p>	3/79	
<p>Тема 4.2. Совершенствование техники подачи мяча</p>	<p>Контрольные нормативы: Нижняя прямая подача из-за лицевой линии через сетку в площадку</p>	1/80	1,2

	(количество точных попаданий).			
	Самостоятельная работа: Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.	2		
Тема 4.3. Техника блокирования	Содержание учебного материала: Практическое занятие. Создать представление об элементе блокирование. Подводящие упражнения: задержание мячей над сеткой, блокирование стоя на подставке, нападающих ударов с «блок-щитками» и без них. Блокирование с подставки нападающих ударов с передачи. Блокирование – одиночное, вдвоем, втроем. Содержание учебного материала: Практическое занятие. <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передаче: подводящие упражнения, подводящие упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике 2игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При первых передачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры.	2/82	1	
Тема 4.4. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении	Содержание учебного материала: Практическое занятие. <i>Индивидуальные действия в нападении.</i> При передаче: подводящие упражнения, подводящие упражнения по технике и тактике игры. При подачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При нападающих ударах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике 2игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в нападении.</i> При первых передачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При первых передачах: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. При сочетании первых и вторых передач: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры в нападении. <i>Индивидуальные действия в защите.</i> Выбор места и способа приема мяча: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. Выбор места и определение направления удара при блокировании: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры. <i>Обучение групповым тактическим действиям в защите.</i> Взаимодействия игроков задней линии и взаимодействия игроков передней линии: подводящие упражнения, упражнения по технике и тактике игры.	5/87	1,2	
	Контрольные нормативы: Зачетные комбинации: прием подачи, организация атакующего удара, блокирование атакующего удара.	1/88		

	<p>Самостоятельная работа: Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	2		
<p>Тема 4.5. Учебно-тренировочная игра</p>	<p>Содержание учебного материала: Практическое занятие. Правила игры. Игра по упрощённым правилам. Игра с определённым заданием для отработки изученных элементов. Учебная игра по правилам.</p>	8/96	1,2	
	<p>Самостоятельная работа: Участие в играх по волейболу в командах разного уровня, совершенствование техники. Просмотр игр по волейболу ТВ, посещение соревнований.</p>	6		
	<p>Раздел 5. Лыжная подготовка</p>	33		
<p>Тема 5.1. Совершенствование попеременных ходов.</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия Лыжная подготовка: попеременный 2-х шажный ход, скольжение без палок, работа рук. Попеременно- четырёхфазный ход. Прохождение дистанций: на технику выполнения ходов, на развитие общей и скоростной выносливости.</p> <p>Контрольные нормативы: Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъёма и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.</p> <p>Самостоятельная работа: Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков передвижения на лыжах в свободное время. Просмотр спортивных соревнований на ТВ, посещение соревнований.</p>	8/104	2	
<p>Тема 5.2. Совершенствование одновременных ходов.</p>	<p>Содержание учебного материала: Практические занятия. Лыжная подготовка: скольжение без палок, работа рук. Одновременные ходы: одновременный одношажный (на правую, на</p>	6/112	2	

	левую), одновременный бесшапный. Работа на технику выполнения ходов, работа ног, работа рук. Переходы с одного хода на другой.			
	Контрольные нормативы: Техника выполнения ходов, переход с одного хода на другой, техника подъема и спуска с горы, прохождение дистанций на выносливость, на время 2,3 и 5 км.	4/116		
	Самостоятельная работа: Подготовить и защитить презентацию по теме. Применение приобретенных навыков передвижения на лыжах в свободное время. Просмотр спортивных соревнований на ТВ, посещение соревнований.	5		
	Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет	2/118		
Всего		177		

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 ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены:

- 1) стадион с беговыми дорожками; спортивный зал; лыжная база.
- 2) оборудование для спортивного зала:
 - щиты с баскетбольными корзинами;
 - стоки и сетка волейбольные;
 - шведская стенка;
 - навесная перекладина;
 - мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;
 - скакалки;
 - медболы;
 - гимнастические палки;
- 3) технические средства обучения:
 - проектор;
 - экран;
 - компьютер;
- 4) программные средства:
 - MS Word;
 - MS Power Point.
- 5) раздаточный материал:
 - карточки индивидуальных заданий;
 - обучающие схемы;
 - таблицы;
 - плакаты;
 - карты.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень учебных изданий

Основная литература:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Академия, 2015.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: Академия, 2013.
3. Раменская Т.И. Баталов А.Г. Лыжный спорт: Физическая культура, 2015-320 с.

Дополнительная литература:

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, 2016. — 120 с. — 978-5-4488-0038-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70294.html>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>
3. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2016. — 336 с. — 978-5-4263-0574-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75830.html>

Дистанционная поддержка

Информационная поддержка учебной дисциплины осуществляется через Виртуальный класс колледжа, в котором размещаются все материалы (статьи, презентации, тесты и др.)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проверки выполнения самостоятельной внеаудиторной работы студентов, проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (усвоенные знания, освоенные умения)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; 	<ul style="list-style-type: none"> - Тестирование - Самостоятельная работа - Защита реферата; - Контрольные нормативы (смотреть таблицу ниже)
<p><i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни. 	

Контрольные нормативы	ПОЛ	Курс и оценка					
		I			II		
		3	4	5	3	4	5
Бег 100 м	ю	14,5	14,0	13,8	14,2	13,8	13,5
	д	17,5	17,0	16,8	17,2	17,0	16,5
Кросс на выносливость б/в 3 и 5 км	Без учета времени						
Кросс 2 км, 3 км	ю	14.00	13.40	13.20	13.40	13.20	12.50
	д	11.30	11.00	10.40	11.00	10.40	10.20
Прыжок в длину с места	ю	200	215	225	210	220	240
	д	150	165	180	160	170	190
Бег 30 метров							
	ю	5,8	5,4	5,0	5,6	5,2	4,9
	д	6,2	5,8	5,4	5,8	5,4	5,0
Лыжные гонки							
5 км	ю	32	31	30	31	30	28
3 км	д	20	19	18	19	18	17
Подтягивание на перекладине	ю	6	8	10	8	10	12
Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	д	8	12	15	12	16	20
Комплексный зачет по л/ атлетике (см. карточку приложение № 1)	ю	50	70	80	50	70	80
	д	50	70	80	50	70	80

Комплексный зачет по баскетболу и волейболу (см. карточку приложение № 2,3)	Ю	зачетные нормативы
	Д	зачетные нормативы

Примерные темы рефератов

1. Физическая культура в системе общекультурных ценностей.
2. Физическая культура в СПО.
3. История возникновения и развития Олимпийских игр.
4. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Здоровый образ жизни студентов.
7. Символика и атрибутика Олимпийских игр.
8. Двигательный режим и его значение.
9. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10. Роль общеразвивающих упражнений в физической культуре.
11. Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
12. Спортивная игра баскетбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.
13. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
14. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.
15. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
16. Бег, как средство укрепления здоровья.
17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.
18. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
19. Формирование двигательных умений и навыков.
20. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
21. Основы спортивной тренировки.
22. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
23. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
24. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
25. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
26. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
27. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
28. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.