


РОСЖЕЛДОР  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО РГУПС)  
Филиал РГУПС в г. Воронеж

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор филиала РГУПС в г. Воронеж  
 О.А. Лукин  
(подпись, Ф.И.О.)  
« 22 » июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 Физическая культура**  
базовая подготовка

*Специальность:* 09.02.04 Информационные системы (по отраслям)

*Профиль:* технический

*Квалификация выпускника:* техник по информационным системам

*Форма обучения:* очная

Воронеж 2020 г.



## Оглавление

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>4</b>
<b>1.Паспорт программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Структура и содержание дисциплины.....</b>	<b>10</b>
<b>3. Условия реализации рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура .....</b>	<b>31</b>
<b>4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины .....</b>	<b>32</b>
<b>5. Результаты освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура...</b>	<b>33</b>

## Пояснительная записка

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования (далее СПО) по специальностям:

09.02.04 Информационные системы ( по отраслям) , утв. приказом Минобрнауки России от 14.05.2014г. № 525;

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является частью основной подготовки специалистов среднего звена (далее ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальностям СПО.

В соответствии с ФГОС СПО программа ориентирована на становление личностных характеристик выпускника:

- любящий свой край и свою Родину, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;
- осознающий и принимающий традиционные ценности семьи, российского гражданского общества, многонационального российского народа, человечества, осознающий свою сопричастность судьбе Отечества;
- креативный и критически мыслящий, активно и целенаправленно познающий мир, осознающий ценность образования и науки, труда и творчества для человека и общества;
- владеющий основами научных методов познания окружающего мира;
- мотивированный на творчество и инновационную деятельность;
- готовый к сотрудничеству, способный осуществлять учебно-исследовательскую, проектную и информационно-познавательную деятельность;

- осознающий себя личностью, социально активный, уважающий закон и правопорядок, осознающий ответственность перед семьей, обществом, государством, человечеством;
- уважающий мнение других людей, умеющий вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания и успешно взаимодействовать;
- осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни;
- подготовленный к осознанному выбору профессии, понимающий значение профессиональной деятельности для человека и общества;
- мотивированный на образование и самообразование в течение всей своей жизни.

Рабочая программа дает распределение учебных часов по темам дисциплины, конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, определяет набор практической и самостоятельной работы, выполняемой обучающимися.

# **1. Паспорт программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

## **1.1 Общая характеристика дисциплины**

### **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) в соответствии с ФГОС по специальности 09.02.04 Информационные системы ( по отраслям).

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях как дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью профессиональной подготовки и социально-экономического цикла ППССЗ СПО базовой подготовки. Значимость дисциплины проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. В сочетании с профессиональным обучением, нравственным и эстетическим воспитанием она должна активно содействовать подготовке здоровых, духовно и физически развитых молодых квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите Родины.

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

Программа нацелена на формирование физической культуры личности обучающихся, здорового образа жизни и психофизических способностей и качеств, которые обеспечивают готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в систематическое физическое самосовершенствование.

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности обучающихся, наличие которой обеспечивает готовность к соци-

ально-профессиональной деятельности, включение здорового образа жизни в систематическое физическое совершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное состояние использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

Специфической особенностью реализации содержания дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности обучающегося.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию) и тестирование. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Используя результаты медицинского осмотра обучающегося, его индивидуальное желание заниматься тем или иным видом двигательной активности, преподаватель физического воспитания распределяет студентов в учебные отделения: спортивное, подготовительное и специальное.

На *спортивное* отделение зачисляются обучающиеся основной медицинской группы, имеющие сравнительно высокий уровень физического развития и физической подготовленности, выполнившие стандартные контрольные нормативы, желающие заниматься одним из видов спорта, культивируемых в СПО. Занятия в спортивном отделении направлены в основном на подготовку к спортивным соревнованиям в избранном виде спорта.

На *подготовительное* отделение зачисляются обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия носят оздоровительный характер и направлены на совершенствование общей и профессиональной двигательной подготовки обучающихся.

На *специальное* отделение зачисляются обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Занятия с этими студентами нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, освоение содержания дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура предполагает, что обучающиеся, освобожденных от занятий физическими упражнениями, практически нет. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

Все контрольные нормативы, по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности.

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен уметь:

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

В результате освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура обучающийся должен знать:



- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном статусе человека;
- основы здорового образа жизни.

#### **1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов;
- самостоятельной работы обучающегося 188 часов.

#### **1.5.Формируемые компетенции:**

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## 2. Структура и содержание дисциплины.

### 2.1 Объём дисциплины и виды учебной работы

В соответствии с учебным планом очной формы обучения для изучения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура по специальности 09.02.04 Информационные системы (по отраслям) предусмотрено следующее распределение часов:

#### 3-й семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов по семестру</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	64
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	32
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта</b>	

#### 4-й семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов по семестру</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	92
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	46
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	44
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	46
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта</b>	

#### 5-й семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов по семестру</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	64
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	32
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	30
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	32
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта</b>	

## 6-й семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов по семестру</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	68
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	34
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	32
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	34
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта</b>	

## 7-й семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов по семестру</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	36
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	18
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	16
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	18
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачёта</b>	

## 8-й семестр

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов по семестру</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	52
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	26
в том числе:	
теоретические занятия	2
практические занятия	24
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	26
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме дифференцированного зачёта</b>	

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура специальности  
09.02.04 Информационные системы (по отраслям)**

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	3 семестр	4	2
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	<p>Лекционное занятие.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.</p> <p>Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение крупных спортивно-массовых мероприятиях.</p>	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		60	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия.</p> <p>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.		
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.	2	
Тема 2.2. Гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. <b>Упражнения на снарядах.</b> <b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.	2	
Тема 2.3. Легкая атлетика	Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки.	14	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	12	
Тема 2.4. Спортивные игры	Практические занятия. <b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.	10	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	10	
Тема 2.5 Виды спорта по выбору			
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	1	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	2	
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные ком-	1	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>плексы развития гибкости.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.</p>	2	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	4 семестр	4	2
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу.	<p>Лекционное занятие.</p> <p>Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол.</p> <p>Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры</p>	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры.	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		88	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия.</p> <p>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в</p>	4	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.		
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.	4	
Тема 2.2. Гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. <b>Упражнения на снарядах.</b> <b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	4	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	4	
Тема 2.3. Спортивные игры	Практические занятия. <b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.	4	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований и обсуждение элементов техники игры.	4	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p><b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину.</p> <p>Техника и тактика игры в нападении.</p> <p>Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите.</p> <p>Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча.</p> <p>Учебные игры по упрощенным правилам.</p>	14	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры	14	
Тема 2.4. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие.</p> <p>Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки.</p>	14	
	Самостоятельная работа студента: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	14	
Тема 2.5 Виды спорта по выбору			
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышеч-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>ных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.</p>	2	
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	<p>Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.</p>	2	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	5 семестр	4	2
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	<p>Лекционное занятие.</p> <p>Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.		
	Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение крупных спортивно-массовых мероприятий.	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		60	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия.</p> <p>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.	2	
Тема 2.2. Гимнастика.	<p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p><b>Упражнения на снарядах.</b></p> <p><b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, разма-</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	<p>хивание в упоре. Седы.</p> <p><i>Девушки.</i> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p> <p>Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.</p>	2	
Тема 2.3. Легкая атлетика	<p>Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки.</p>	12	
	<p>Самостоятельная работа: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	12	
Тема 2.4. Спортивные игры	<p>Практические занятия.</p> <p><i>Волейбол.</i> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Подача мяча. Передача мяча.</p> <p>Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.</p>	10	
	<p>Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.</p>	12	
Тема 2.5 Виды спор-			

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
та по выбору			
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	1	
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	1	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	6 семестр	4	2
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу.	Лекционное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол. Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры.		
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		64	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	<p>Практические занятия.</p> <p>Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры.</p> <p>Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.</p>	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.	2	
Тема 2.2. Гимнастика.	<p>Практические занятия.</p> <p>Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p><b>Упражнения на снарядах. Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.</p>	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	Практические занятия. <b>Настольный теннис.</b> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.	2	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.	2	
	<b>Баскетбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении. Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите. Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча. Учебные игры по упрощенным правилам.	12	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	элементов игры.		
Тема 2.4. Легкая атлетика	Практическое занятие. Техника и тактика бега на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разбег. Бег по дистанции и на финишном отрезке, финишное усилие. Особенности старта и бега на вираже. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Техника высокого старта. Бег по дистанции. Особенности дыхания. Бег на повороте дорожки (вираже). Особенности кроссового бега в зависимости от характера грунта и рельефа местности. Техника эстафетного бега, передача палочки.	10	
	Самостоятельная работа с: равномерный бег в течение 20 мин., метание. Выполнение рефератов на тему «Легкая атлетика». Просмотр текущих легкоатлетических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	10	
Тема 2.5 Виды спорта по выбору			
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	2	
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая	2	



Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.		
<b>Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	7 семестр	4	2
Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной подготовке студентов. Основы здорового образа жизни.	Лекционное занятие. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Физическая культура личности. Физическое развитие. Физическое воспитание. Физическая подготовка и подготовленность. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте. Сущность физической культуры. Ценности физической культуры. Физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.	2	
	Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр и обсуждение текущих спортивно-массовых мероприятий	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		32	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	стенке, на гимнастической скамейке, со скакалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.		
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Рассмотрение схем комплексов утренней гигиенической гимнастики и выбор индивидуального задания.	2	
Тема 2.2. Гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. <b>Упражнения на снарядах. Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, размахивание в упоре. Седы. <b>Девушки.</b> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем выполнения гимнастических элементов и выбор индивидуального задания.	2	
Тема 2.4. Спортивные игры	Практические занятия. <b>Волейбол.</b> Техника выполнения основных технических элементов игры. Стойка волейболиста. Передвижения. Поддача мяча. Передача мяча. Техника и тактика нападения. Техника и тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые и командные действия. Двусторонняя игра с использованием изученных технических приемов.	8	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Вы-	8	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	полнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих волейбольных соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.		
Тема 2.5 Виды спорта по выбору			
Тема 2.5.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	2	
2.5.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр текущих гимнастических соревнований и обсуждение техники выполнения двигательных действий.	2	
<b>Раздел 1 Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>	8 семестр	4	2
Тема 1.1 Техника безопасности на уроках физической культуры. Теоретические сведения по баскетболу.	Лекционное занятие. Техника безопасности при занятиях спортивными играми на уроке ФК. Самоконтроль занимающимися физическими упражнениями. Баскетбол.	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Общие понятие, терминология по баскетболу. Правила соревнований по баскетболу. Техника и тактика игры		
	Самостоятельная работа: Написание реферата, работа с учебником. Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры.	2	
<b>Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.</b>		48	2
Тема 2.1. Общая физическая подготовка	Практические занятия. Ходьба различными способами Раздельный способ проведения ОРУ. Прыжки. Бег равномерный слабой интенсивности. Беговые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи и туловища, ног, на координацию. Основные и промежуточные положения прямых рук. Упражнения сидя и лежа. Поточный способ проведения ОРУ. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, со скалкой. Упражнения вдвоем на сопротивление. Подвижные игры. Физиологические процессы, происходящие в организме в результате занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь сердечно-сосудистой системы с деятельностью внутренних органов и других систем организма. Основные правила проведения простейших функциональных проб.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса гигиенической гимнастики, общеразвивающих упражнений. Просмотр и обсуждение крупных спортивно-массовых мероприятиях	4	
Тема 2.2. Гимнастика.	Практические занятия. Строевые упражнения. Строевые приемы на месте и в движении. <b>Упражнения на снарядах.</b> <b>Юноши.</b> Перекладина низкая. Висы. Подъем переворотом. Перекладина высокая. Вис, размахивания. Подтягивание в висе. Соскоки. Брусья низкие. Сгибание и разгибание рук в упоре, передвижения в упоре на руках, разма-	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	хивание в упоре. Седы. <i>Девушки.</i> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке.		
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гимнастической перекладины и брусьев. Развитие силовой подготовки. Выполнение рефератов на тему «Гимнастика». Рассмотрение схем общеразвивающих и гимнастических упражнений, обсуждение техники выполнения отдельных элементов.	2	
Тема 2.3. Спортивные игры	Практические занятия. <i>Настольный теннис.</i> Основная стойка. Передвижения. Бесшажные шаги, прыжки, рывки. Держание ракетки: жесткий и мягкий хват. Удары справа и слева накатом. Выбор дистанции при приеме мяча. Поддачи: короткие, длинные. Подрезка, срезка, накат, подставка, топ-спин. Стили игры. Основа тактики одиночных и парных игр.	4	
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих соревнований по настольному теннису и обсуждение элементов техники игры.	2	
	<i>Баскетбол.</i> Техника выполнения основных технических элементов игры. Передвижения и остановки. Стойка баскетболиста, держание мяча, перемещение игрока, остановки. Ловля мяча, передача, ведение. Броски мяча в корзину. Техника и тактика игры в нападении. Сочетание упражнений для совершенствования техники и овладения основами быстрого нападения; в передачах мяча парами, тройками, со сменой мест, в ведении с последующим броском мяча в корзину, с двумя и тремя защитниками. Техника и тактика игры в защите. Упражнения для овладения основами защиты: способы держания игрока без мяча и с мячом; упражнения в закрывании и перехватах мяча. Учебные игры по упрощенным правилам.	12	2,3
	Самостоятельная работа: посещение спортивных секций и участие в соревнованиях различ-	12	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	ных рангов по выбранному виду спорта. Выполнение рефератов на тему «Спортивные игры». Просмотр текущих баскетбольных соревнований и обсуждение техники выполнения элементов игры.		
Тема 2.4 Виды спорта по выбору			
Тема 2.4.1 Атлетическая гимнастика	Упражнения на тренажерах на развитие основных групп мышц. Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение упражнений для развития силы основных групп мышц с использованием гантелей, гирей, амортизаторов из резины и т.д., выполнение рефератов на тему «Атлетическая гимнастика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	2	
2.4.2. Ритмическая гимнастика и аэробика	Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26-30 движений. Использование музыкального сопровождения. Основные виды перемещений. Базовые шаги, с движением руками. Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов. Специальные комплексы развития гибкости.	2	
	Самостоятельная работа: выполнение комплекса ритмической гимнастики и аэробики, выполнение рефератов на темы «Ритмическая гимнастика», «Аэробика». Просмотр схем выполнения атлетических и гимнастических упражнений.	2	
	Всего	376	

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 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

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

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются:

##### **1. Спортивный зал:**

Тренажеры - 23 шт.; гимнастические снаряды – 1 шт.; ноутбук – 1 шт., компьютер – 1 шт., гимнастические скамейки – 20 шт., столы для настольного тенниса – 16 шт.

2. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий: футбольное поле, беговые дорожки, спортивная площадка.

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

**Перечень рекомендуемых учебных изданий. Интернет-ресурсов.**

##### **Основные источники:**

Интернет-ресурсы

1. Здоровье и физическая культура студента: Учеб.пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2013 г. - 336 с.: ил.

#### **4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура**

Оценка качества освоения обучающимися дисциплины осуществляется в процессе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости обучающихся очной формы обучения проводится по всем видам аудиторной и внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся на основе разработанных преподавателем оценочных материалов. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, с периодичностью оценивания - не менее чем за каждые восемь часов занятий, за счет учебного времени отведенного на освоение дисциплины, как традиционными, так и инновационными методами, включая компьютерные технологии.

Промежуточная аттестация оценивает результаты учебной деятельности обучающегося за семестр. В третьем, четвертом, пятом, шестом, седьмом семестрах аттестация проводится по накопительной системе оценивания, выставление зачета за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины. В восьмом семестре аттестация проводится в форме дифференцированного зачета за счёт времени, отведенного на изучение дисциплины, но с учетом оценивания приобретенных теоретических знаний.



## 5. Результаты освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

Результаты обучения (освоения умения, усвоенные знания) очной формы	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения очной формы
<i>знать/понимать</i>	
о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном, социальном развитии человека.	зачет, дифференцированный зачет
основы здорового образа жизни.	зачет, дифференцированный зачет
<i>уметь:</i>	
использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	практическая проверка (сдача контрольных нормативов)

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся сформированность общих компетенций

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	- выбор и применение методов и способов решения задач в предметной области; - эффективность и качество выполнения учебных задач	мониторинг и рейтинг выполнения различных видов учебной деятельности, оценка эффективности и качества выполнения учебных задач
ОК 3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- решение стандартных и нестандартных учебных задач в предметной области	оценка выполнения практических заданий
ОК 6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	- взаимодействие с обучающимися и преподавателями в ходе обучения; - умение работать в группе; - наличие лидерских качеств; - участие в самоуправлении; - участие спортивно- и культурно-массовых мероприятиях	наблюдение за ролью обучающихся в группе; оценка содержания портфолио обучающегося