



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СЫКТЫВКАРСКИЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ имени И.А. КУРАТОВА»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГПОУ «СГПК»

_____ Е.А. Выборных

« ___ » _____ 2024 г.

«УЧЕБНО-ПРОГРАММНЫЕ ИЗДАНИЯ»

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦИКЛ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ. 04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

[наименование дисциплины в соответствии с РУП]

Для студентов, обучающихся по специальности

43.02.16 Туризм и гостеприимство
(базовая подготовка)

Сыктывкар, 2024

Рабочая программа образовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для реализации **общеобразовательного цикла** программы подготовки специалистов среднего звена/программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих на базе основного общего образования с получением среднего общего образования

| | |
|------------|---|
| код | наименование специальности/профессии |
| 43.02.16 | Туризм и гостеприимство |

**(программа подготовки специалистов среднего звена
углубленной подготовки/
программа подготовки квалифицированных рабочих и служащих)**

Разработчики

| | Фамилия, имя, отчество | Ученая степень (звание) [квалификационная категория] | Должность |
|----|-------------------------------|---|------------------|
| 1. | Гаштур С.А. | Высшая | Преподаватель |

[вставить фамилии и квалификационные категории разработчиков]

| | | |
|---------|---------|-------|
| 9 | июня | 2024 |
| [число] | [месяц] | [год] |

[дата представления на экспертизу]

Рассмотрено:

ПЦК физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 10 от «10» июня 2024 г.

Рекомендовано:

Методическим советом ГПОУ «СГПК»

Протокол № 4 от «10» июня 2024 г.

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Общая характеристика рабочей программы общеобразовательной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура» | 4 |
| 2. Структура и содержание общеобразовательной дисциплины | 9 |
| 3. Условия реализации программы общеобразовательной дисциплины | 15 |
| 4. Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательной дисциплины | 18 |

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ»

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Общеобразовательная дисциплина «СГ. 04 Физическая культура» является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии/специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:

1.2.1. Цели дисциплины

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «СГ. 04 Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

| | |
|----|--|
| 1. | формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда; |
| 2. | развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья |
| 3. | формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| 4. | овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; |
| 5. | овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья; |
| 6. | освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций; |
| 7. | приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. |

1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК:

| Код и наименование формируемых компетенций | Планируемые результаты освоения дисциплины | |
|--|---|--|
| | Общие | Дисциплинарные |
| ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению - потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - владеть способностью к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; - уметь 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; |

| | | |
|---|--|---|
| <p>ОК 4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения, с руководителями учебной и производственной практик - обоснованность анализа работы членов команды (подчиненных) <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - владеть освоенными знаниями, полученными в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; - знать и владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - понимать патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной готовность к служению Отечеству, его защите. |
| <p>ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть и формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - эффективность использования средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья при выполнении профессиональной деятельности - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- | <ul style="list-style-type: none"> - владеть и формировать навыки участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; - уметь умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - знать основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>оздоровительной деятельностью</p> <p>б) базовые исследовательские действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; | <ul style="list-style-type: none"> - понимать сотрудничество с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
|--|---|--|

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем в часах |
|---|--|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 129 |
| Основное содержание | 129 |
| в т.ч.: | |
| теоретическое обучение (лекции) | 6 |
| практическое обучение (практические и семинарские занятия) | 123 |
| Профессионально ориентированное содержание (содержание прикладного модуля) | |
| в т.ч.: | |
| теоретическое обучение | |
| практическое обучение | |
| индивидуальный проект (да/нет)* | |
| Контрольные работы | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет / экзамен) | Зачет 3,4,5 семестр. Дифф. зачет 6 семест |
| ИТОГО | 129 |

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

43.02.16 Туризм и гостеприимство

[наименование дисциплины]

| Номер разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное); лабораторные и практические работы; самостоятельная работа обучающихся; курсовая работа (проект); прикладной модуль (если предусмотрены) | Объем часов | Формируемые общие компетенции и профессиональные компетенции |
|----------------------------|--|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основное содержание | | | |
| Раздел 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 4 | |
| Тема 1.1. | Техника безопасности на уроках по спортивной гимнастике | | |
| Лекции | | 1 | |
| 1 | Общие требования безопасности на уроках по спортивной гимнастике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме. | | ОК 1,4,8 |
| 2 | Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий и после окончания занятий: подготовка и уборка снарядов и инвентаря, страховка. | | |
| 3 | Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. | | |
| Тема 1.2. | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике | | |
| Лекции | | 1 | |
| 1 | Общие требования безопасности на уроках по легкой атлетике, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме в зале и на улицу. | | ОК 1,4,8 |
| 2 | Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в зале, на стадионе, в парке и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. | | |
| 3 | Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. | | |
| Тема 1.3. | Техника безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм | | |
| Лекции | | 1 | |
| 1 | Общие требования безопасности на уроках по спортивным играм, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме. | | ОК 1,4,8 |
| 2 | Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий в спортивном зале и после окончания занятий, подготовка и уборка снарядов и инвентаря, соблюдение дистанции. | | |
| 3 | Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. | | |
| Тема 1.4. | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке | | |
| Лекции | | 1 | |
| 1 | Общие требования безопасности на уроках по лыжной подготовке, инструктаж по технике безопасности, допуск к занятиям по состоянию здоровья, требования к спортивной форме на улицу. | | ОК 1,4,8 |
| 2 | Требования безопасности перед началом, во время проведения занятий на лыжной трассе и после окончания занятий, подготовка и уборка инвентаря, | | |

| | | | |
|------------------------------------|---|-----------|----------|
| | соблюдение дистанции. | | |
| 3 | Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях, первая медицинская помощь, противопожарная безопасность. | | |
| Раздел 2. | Практический | 68 | |
| | Гимнастика | 6 | |
| Тема 2.1. | Строевые и общеразвивающие упражнения | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Строевые упражнения: повторение и закрепление ранее изученных в средней школе строевых приемов, гимнастических перестроений на месте и в движении; 2. Построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два; перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, три, четыре. 3. Повороты направо, налево, кругом на месте и в движении. Перемена направления движения. 4. Общеразвивающие упражнения: выполняемые индивидуально, в парах, группах без предметов и с предметами (набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические скамейки). | | ОК 1,4,8 |
| Тема 2.2. | Акробатические упражнения | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Перекаты на спину. Кувырки: вперед, назад, в группировке из различных исходных положений; вперед прыжком. 2. Стойки: на лопатках, на голове, на руках у стенки и с помощью партнера, равновесие на одной «ласточка». 3. Мост из положения лежа на спине. Полушпагат. Переворот боком. 4. Прохождение акробатической полосы препятствий. 5. Комбинация по акробатике. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 2.3. | Упражнения в равновесии | 2 | |
| Содержание учебного материала | | | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Вскоки: прыжком в сед на бедре. Сед углом, упор лежа. 2. Повороты: кругом на двух в приседе, махом одной на 90° и на 180°. Прыжки на месте на двух и со сменой ног. Ходьба по бревну, приставные шаги, танцевальные шаги. Равновесие на одной ноге. 3. Соскоки: из упора присев прогнувшись. 4. Комбинация упражнений в равновесии | | ОК 1,4,8 |
| Раздел 3. | Легкая атлетика | 14 | |
| Тема 3.1. | Специальные упражнения бегуна | 4 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Бег с ускорением с хода, с высокого и низкого старта; бег с высоким подниманием бедра; «семенящий» бег; бег с «захлестом» голени; «скрестным» шагом; прыжки на одной и двух ногах; выпрыгивание из приседа; прыжок в шаг. 2. Бег вниз по наклону с выходом на горизонтальную дорожку; вверх по наклону с различным углом подъема. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 3.2. | Бег на короткие дистанции | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. 2. Бег 100 м (контрольное упражнение). | | ОК 1,4,8 |
| Тема 3.3. | Эстафетный бег | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Техника приема и передачи эстафетной палочки: подводящие упражнения на месте, в движении, на дистанции. 2. Эстафетный бег 4 x 100 м (контрольное упражнение) | | ОК 1,4 |
| Тема 3.4. | Бег на средние дистанции. Кросс | 4 | |
| Семинарские | 1. Техника бега на средние дистанции: начало с высокого | | ОК 1,4,8 |

| | | | |
|------------------------------------|--|-----------|----------|
| (практические) занятия | старта, бег по дистанции (по прямой и с поворотом), финиширование. 2. Кросс (бег по пересеченной местности). Техника бега: старт, стартовое ускорение, бег на равнинных участках, бег по твердому, мягкому и скользкому грунту, бег в гору и под уклон, бег по пересеченной местности, финиширование. 3. Кросс 1000 и 2000 м (контрольное упражнение). | | |
| Тема 3.5. | Прыжок в высоту с разбега | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Специальные упражнения прыгуна в высоту: махи ногами у стены, выпрыгивания вверх, подбор разбега, постановка ноги перед отталкиванием, отталкивание и приземление. 2. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | | ОК 1,4,8 |
| Раздел 4. | Волейбол | 10 | |
| Тема 4.1. | Техника игры в нападении | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Стойки и перемещения. 2. Передача сверху над собой, в парах, в тройках, за голову, через сетку. 3. Подачи: сверху, с боку, снизу, в правую и левую стороны площадки. 4. Нападающий удар по ходу движения, по зонам, скидки. 5. Передача сверху над собой (контрольное упражнение). 6. Передача сверху в парах (контрольное упражнение). 7. Подача (контрольное упражнение). | | ОК 1,4,8 |
| Тема 4.2. | Техника игры в защите | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Стойки и перемещения. 2. Прием мяча: над собой, в парах, после подачи, нападающего удара, скидок, отскока от сетки. 3. Блокирование: одиночное, групповое. 4. Прием мяча в парах (контрольное упражнение). 5. Прием мяча после подачи (контрольное упражнение) | | ОК 1,4,8 |
| Тема 4.3. | Тактика нападения | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | Индивидуальные, групповые и командные действия | | ОК 1,4,8 |
| Тема 4.4. | Тактика защиты | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | Индивидуальные, групповые и командные действия. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 4.5. | Учебная игра | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | Совершенствование ранее изученных элементов в игре | | ОК 1,4,8 |
| Раздел 5. | Баскетбол | 10 | |
| Тема 5.1. | Техника игры в нападении | 2 | |

| | | | |
|------------------------------------|---|-----------|----------|
| Семинарские (практические) занятия | 1. Стойки и перемещения. 2. Ловля и передача мяча на месте и в движении. 3. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении (по прямой, с изменением направления) шагом и бегом. 4. Броски в корзину с различных расстояний с места, в прыжке и после ведения, штрафные броски. 5. Ловля и передача мяча на месте (контрольное упражнение). 6. Ловля и передача мяча в движении (контрольное упражнение) 7. Ведение мяча на месте и по прямой (контрольное упражнение). 8. Ведение мяча с изменением направления (контрольное упражнение). 9. Бросок мяча после ведения (контрольное упражнение). 10. Штрафной бросок (контрольное упражнение). | | ОК 1,4,8 |
| Тема 5.2. | Техника игры в защите. | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Владение мячом при отскоке от щита или корзины. 2. Перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча, способы противодействия броскам в корзину. 3. Групповые действия в защите (контрольное упражнение). | | ОК 1,4,8 |
| Тема 5.3. | Тактика игры в нападении | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. 2. Взаимодействие двух и трех игроков с «соперником» и без него. 3. Командные действия против игрока с мячом и без мяча. 4. Групповые действия в нападении (контрольное упражнение). | | ОК 1,4,8 |
| Тема 5.4. | Тактика игры в защите. | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Действия защитника против игрока с мячом и без мяча. 2. Взаимодействие двух, трех и более игроков в защите. 3. Командные действия, варианты тактических систем в защите | | ОК 1,4,8 |
| Тема 5.5. | Учебная игра. | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | Совершенствование ранее изученных элементов в игре. | | ОК 1,4,8 |
| Раздел 6. | Лыжная подготовка | 14 | |
| Тема 6.1. | Строевые упражнения с лыжами и на лыжах | 1 | |
| Семинарские (практические) занятия | Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 6.2. | Попеременный двухшажный ход. | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Скользящие шаги. 2. Работа рук при попеременном двухшажном ходе. 3. Согласование работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе. 4. Попеременный двухшажный ход. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 6.3. | Одновременные ходы | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Одновременный бесшажный ход. 2. Одновременный одношажный ход. 3. Одновременный двухшажный ход. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 6.4. | Коньковый ход | 2 | |

| | | | |
|---|---|------------|-------------------------|
| Семинарские (практические) занятия | 1. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением. 2. Одновременный двухшажный коньковый ход. 3. Одновременный одношажный коньковый ход. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 6.5. | Способы перехода с хода на ход | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный 2. Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 6.6. | Способы преодоления подъемов и спусков на лыжах. Торможение | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Подъемы: скользящим шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». 2. Стойки спусков: основная, высокая, низкая, стойка отдыха. Спуск «лесенкой». | | ОК 1,4,8 |
| Тема 6.7. | Повороты в движении и торможения | 1 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Повороты: «переступанием», «упором», «плугом». 2. Торможения: «плугом», «упором», «боковым соскальзыванием», преднамеренное падение. | | ОК 1,4,8 |
| Тема 6.8. | Ходьба на лыжах на время и выносливость. | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Прохождение дистанции 3 км. 2. Прохождение дистанции 5 км. 3. Прохождение дистанции 10 км. | | ОК 1,4,8 |
| Прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) | | | |
| Раздел 7. | Подвижные игры и эстафеты | 10 | |
| Тема 7.1. | Пионербол | 2 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Пионербол с одним мячом. 2. Пионербол с двумя мячами. 3. Туризм | | |
| Тема 7.2. | Подвижные игры в помещении | 4 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Игры на внимание. 2. Игры на развитие физических качеств. 3. Игры на занятиях по спортивным играм. 4. Игры на занятиях по гимнастике. 5. Игры на местности | | ОК 1,4,8 |
| Тема 7.3. | Подвижные игры на местности | 4 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Игры на занятиях по легкой атлетике. 2. Игры на занятиях по лыжной подготовке. 3. Ориентирование | | ОК 1,4,8 |
| Раздел 8. | Общая физическая подготовка | 4 | |
| Семинарские (практические) занятия | 1. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. 2. Упражнения с отягощением, в сопротивлении, в парах. 3. Тестирование физической подготовленности: челночный бег, наклон вперед, прыжки через скакалку, прыжок в длину с места, понимание и опускание туловища. 4. Контрольные игры | | ОК 1,4,8 ПК 2,1, 2,5 |
| Контрольная работа Тема 9.1 -9.3,10 | | 2 | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | | 2 | |
| Всего: | | 129 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Материально-технические условия реализации дисциплины

Реализация рабочей программы учебной дисциплины предполагает наличие:

| | | |
|-------|-------------------|--|
| 3.1.1 | учебного кабинета | Спортивный зал Лыжная база <i>[указывается наименование кабинетов, связанных с реализацией дисциплины]</i> |
| 3.1.2 | лаборатории | информатики и информационно-коммуникационных технологий; |
| 3.1.3 | зала | библиотека; читальный зал с выходом в сеть Интернет. |

3.2 Оборудование учебного кабинета и рабочих мест кабинета

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания <i>Отметка +, при наличии</i> |
|----|--|---|
| | Оборудование учебного кабинета | |
| 1. | рабочие места по количеству обучающихся – не менее 25 | |
| 2. | рабочее место преподавателя; | |
| 3. | доска для мела | |
| | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| | | |
| | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i> | |
| | Учебно-наглядные пособия | |
| 1. | Тематические таблицы | |
| 2. | Портреты | |
| 3. | Схемы по основным разделам курсов | |
| 4. | Диаграммы и графики | |
| 5. | Атласы | |
| | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i> | |
| | Учебно-методический комплекс | |
| 1. | Задания для контрольных работ | |
| 2. | Профессионально ориентированные задания | |
| 3. | Материалы текущей и промежуточной аттестации | |
| | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i> | |
| | Цифровые образовательные ресурсы | |
| | <i>Цифровые компоненты учебно-методических комплексов</i> | |
| 1. | | |
| 2. | | |
| | <i>(заполняется при наличии в кабинете)</i> | |
| | Экранно-звуковые пособия | |
| | Комплект электронных видеоматериалов | |

| | | |
|----|--|--|
| | (заполняется при наличии в кабинете) | |
| | | |
| | Лабораторное оборудование (демонстрационное оборудование) | |
| 1. | | |
| 2. | | |
| | (заполняется при наличии в программе лабораторных или практикумов) | |

Технические средства обучения

[заполняется при наличии в кабинете в соответствии со спецификацией]

| № | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания Отметка +, при наличии |
|----|--|---|
| | Технические средства обучения (средства ИКТ) | |
| 1 | Персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением для обучающихся | |
| 2 | Персональный компьютер с лицензионным программным обеспечением для преподавателя | |
| 3 | Проектор с экраном (передвижной) | |
| 4 | Телевизор с универсальной подставкой | |
| 5 | Видеомагнитофон (видеоплейер) | |
| 6 | Аудио-центр | |
| 7 | Мультимедийный компьютер | |
| 8 | Сканер с приставкой для сканирования слайдов | |
| 9 | Принтер лазерный | |
| 10 | Цифровая видеокамера | |
| 11 | Цифровая фотокамера | |
| 12 | Слайд-проектор | |
| 13 | Мультимедиа проектор | |
| 14 | Стол для проектора | |
| 15 | Экран (на штативе или навесной) | |

Оборудование лаборатории и рабочих мест лаборатории

[только для кабинетов, имеющих наименование «Лаборатория»]

Приводится перечень средств обучения, включая тренажеры, модели, макеты, оборудование, технические средства, в т.ч. аудиовизуальные, компьютерные и телекоммуникационные и т.п. (Количество не указывается).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные печатные источники (2-3 издания)

| № | Выходные данные печатного издания | Год издания | Гриф |
|---|---|-------------|------|
| 1 | Ветков Н .Е . Спортивные и подвижные игры. Учебное пособие,2019 | 2019 | Гриф |

Дополнительные печатные источники

| № | Выходные данные печатного издания | Год | Гриф |
|---|-----------------------------------|-----|------|
|---|-----------------------------------|-----|------|

| | | издания | |
|---|--|---------|--|
| 1 | Быченков С.В. Легкая атлетика . Учебное пособие, 2019 | 2019 | |
| 2 | Горбачева О. А . Подвижные игры. Учебное пособие,2019 | 2019 | |
| 3 | Жданкина А.В. Физическая культура. Лыжная подготовка. Учебник,2019 | 2019 | |
| 4 | Михайлов Н.Г .Методика обучения физической культуре. Аэробика. Учебное пособие, 2019 | 2019 | |
| 5 | Сапожникова О.В Фитнес. Учебное пособие. 2019 | 2019 | |

Ресурсы Интернет

Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Библиотека

<http://window.edu.ru/window/library>

Электронная библиотека учебно-методической литературы для общего и профессионального образования.

Библиотека Гумер - гуманитарные науки

<http://www.gumer.info/>

Коллекция книг по социальным и гуманитарным и наукам: истории, культурологии, философии, политологии, литературоведению, языкознанию, журналистике, психологии, педагогике, праву, экономике и т.д.

PSYLIB: Психологическая библиотека "Самопознание и саморазвитие"

<http://psylib.kiev.ua/>

<http://www.psylib.org.ua/books/index.htm>

Полные тексты публикаций по следующим темам: психология, философия, религия, культурология. Также на сайте вы найдете подборку ссылок на ресурсы Интернета, связанные с психологией и смежными областями знания.

Детская психология

<http://www.childpsy.ru>

Интернет-портал предназначен для специалистов в области детской психологии и содержит большую коллекцию публикаций по перинатальной, педагогической, специальной, дифференциальной, социальной и другим отраслям психологии. Виды материалов: научные статьи, рецензии, книги, методические разработки, справочные материалы. Информационное наполнение включает более чем 1000 статей, более чем 1000 книг и учебников, более 1000 аннотаций к зарубежным статьям, более 2500 авторефератов диссертационных исследований.

Электронная библиотека социологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова

<http://lib.socio.msu.ru/l/library>

Содержит фундаментальные труды классиков социологии, учебно-методическую и справочную литературу по социологии и социальным наукам, а также электронные публикации преподавателей, аспирантов и студентов факультета.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка раскрываются через усвоенные знания и приобретенные студентами умения, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

| Код и наименование формируемых компетенций | Раздел /Тема | Тип оценочных мероприятий |
|--|--------------|---------------------------|
|--|--------------|---------------------------|

| | | |
|--------|---|---|
| OK 01. | Р 1 Тема 1.1, 1.2, 1.3, 1.4 Р 2 Тема | Презентация Ролевые игры Заметки Тесты Устный опрос. Выполнение заданий дифференцированного зачета |
| OK 04. | Р 1 Тема 1.1, 1.2, 1.3 Р 2 Тема 2.3, 2.4,3.1,4.5,4.6 | Тесты Проект Ролевые игры Круглый стол-дебаты Видеозапись выступления Выполнение заданий дифференцированного зачета |
| OK 08. | Р 2 Тема 2.1, 2.2, 2.3, 2.4 – п-о/с | Разработка плана продвижения колледжа Доклад с презентацией |

**5.Примерный перечень
вопросов и заданий для проведения
итогового контроля учебных достижений обучающихся
при реализации среднего общего образования**

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 3000 м (мин, с) | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | 25,50 | 27,20 | б/вр |
| 3. Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге) | 10 | 8 | 5 |
| 4. Прыжок в длину с места (см) | 230 | 210 | 190 |
| 5. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6. Подтягивание на высокой перекладине (количество раз) | 13 | 11 | 8 |
| 7. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз) | 12 | 9 | 7 |
| 8. Челночный бег 3×10 м (с) | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз) | 7 | 5 | 3 |

ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК

| Тесты | Оценка в баллах | | |
|---|-----------------|-------|------|
| | 5 | 4 | 3 |
| 1. Бег 2000 м (мин, с) | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2. Бег на лыжах 3 км (мин, с) | 19,00 | 21,00 | б/вр |
| 3. Плавание 50 м (мин, с) | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 4. Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| 5. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге) | 8 | 6 | 4 |
| 6. Подтягивание на низкой перекладине (количество раз) | 20 | 10 | 5 |
| 7. Челночный бег 3×10 м (с) | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 8. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) | 10,5 | 6,5 | 5,0 |