

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАБАРДИНО - БАЛКАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМ. Х.М. БЕРБЕКОВА»
КОЛЛЕДЖ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ЭКОНОМИКИ**

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа информационных
технологий и экономики
З.Х.Этуева
« 27 » 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Программа подготовки специалистов среднего звена

38.02.01. Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Среднее профессиональное образование

Квалификация выпускника – Бухгалтер

Очная форма обучения

Нальчик, 2023 г.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании федерального государственного стандарта среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.02.2018 г. № 69, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования – программе подготовки специалистов среднего звена

Составитель: Кудашева И.Р., преподаватель

Рабочая программа учебной дисциплины обсуждена и утверждена на заседании ЦК общеобразовательных и гуманитарных дисциплин.

Протокол ЦК № 12 от 03.07.2023г.

Председатель ЦК

 Уметова И.М.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ**

ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: дисциплина относится к общему гуманитарному и социально-экономическому циклу основной программы подготовки специалистов среднего звена.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК1, ОК2, ОК3, ОК4, ОК8.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются следующие умения и знания.

| ОК | Умения | Знания |
|-------|---|--|
| ОК 01 | распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) | актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности |
| ОК 02 | определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска | номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации |
| ОК 03 | определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории | содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального |

| | | |
|-------|--|--|
| | профессионального развития и самообразования | развития и самообразования |
| ОК 04 | организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности | психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности |
| ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности, средства профилактики перенапряжения |

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|---|-------------|
| Объем образовательной программы учебной дисциплины | 160 |
| в том числе: | |
| практические занятия | 152 |
| теоретические занятия | 6 |
| Самостоятельная работа | 2 |
| Промежуточная аттестация в форме зачета/зачета с оценкой | |

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 курс

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем, ак. ч / в том числе в форме практической подготовки, ак. ч | Коды компетенций и личностных результатов ¹ , формирование которых способствует элементу программы |
|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Теоретический | | 2 | |
| Тема 1.1. ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | Содержание учебного материала: Содержание учебного материала: Сущность физической культуры в различных сферах жизни; ценности физической культуры; физическая культура как учебная дисциплина среднего профессионального образования и целостного развития личности | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 1. 2. Социально-биологические основы ФК и спорта. | Содержание учебного материала: Содержание учебного материала: Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система; анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность; физическое развитие человека. Основы здорового образа жизни. понятие «здоровье», его содержание и критерии; функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности; влияние образа жизни на здоровье; влияние условий окружающей среды на здоровье. | 2 | |

¹ В соответствии с Приложением 3 ПООП.

| | | | |
|--|---|-----------|-------------------------------|
| Тема 1.3. ППФП | Содержание материала: Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства; место ППФП в системе физического воспитания студентов; факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. | 2 | |
| Раздел 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | | 6 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 2.1. Обще развивающие упражнения | Содержание учебного материала: ОРУ, в парах.. Упражнения для коррекции зрения. | 6 | |
| | Практические занятия Выполнение ОРУ. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз. Комплекс силовых упражнений. | | |
| Раздел 3. Легкая атлетика | | 14 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.1. Обучение технике бега на короткие дистанции | Содержание учебного материала: Техника безопасности; специальные беговые упражнения, старты, челночный бег 4х9м, бег 20, 30, 60, 100. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | |
| | Практические занятия Стартового разгона, бега по дистанции, финиширования; техника бега на 60м, бега на 20, 30, 60, 100, с высокого и низкого старта Бег по прямой с различной скоростью, по виражу, повторный бег на отрезках 50-80м. техника эстафетного бега, способы передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег 4х100 . 4х400 | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.2. Кросс 500-1000м. | Содержание учебного материала: Кроссовая подготовка. | | |
| | Практические занятия Бег в различных условиях местности (в гору, под уклон, по жесткому и скользкому грунту); преодоление естественных и искусственных препятствий (вертикальных, горизонтальных). Совершенствование техники бега с высокого старта на дистанциях | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |

| | | | |
|---|--|----------|-------------------------------|
| | 500,1000м. | | |
| Тема 3.3. Обучение технике метания гранаты | Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания. | | |
| | Содержание учебного материала: Техника безопасности при метании; специальные и подготовительные упражнения для метания; техника метания. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.4. Обучение технике прыжка в длину с места | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки. | | |
| | Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.5. Обучение прыжкам в высоту способами: «ножницы» | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна Прыжки в высоту. | | |
| | Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление.. Развитие прыгучести. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | | | |
| Тема 3.6. Контрольные занятия | выполнение контрольного норматива в беге на 60м, кросс 500-1000м., прыжки в длину с места, силовая подготовка. Рубежный контроль 1 | 1 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | | 1 | |
| Тема 4. Силовая подготовка | | 6 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 4.1. Упражнения общей физической подготовки | Содержание учебного материала: Техника безопасности. ОРУ. | | |
| | Практические занятия Обучение выполнению обще развивающих физических упражнений. | 2 | |
| Тема 4.2. Развитию общей и силовой выносливости | Содержание учебного материала: Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, мышцы спины. | 4 | |
| | Практические занятия Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений. | | |

| | | | |
|---|---|----|-------------------------------------|
| Раздел 5. Спортивные игры Баскетбол | | 14 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.1. Передвижения и остановки. Ловля и передачи мяча. | Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры. | | |
| | Содержание учебного материала: Техника безопасности; правила игры. Передвижения в стойке игрока. Остановки в два шага и прыжком. Повороты на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной руками. Передачи мяча двумя и одной руками. Учебные игры. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.2. Ведение мяча. | Содержание учебного материала: Ведение мяча правой и левой рукой на месте, с шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения со зрительным и без зрительного контроля | | |
| | Практические занятия Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой, на месте, шагом, бегом, с изменением направления и скорости движения, высоты отскока. Сочетание приемов: ведение мяча, остановка, поворот и передача мяча; ведение 2 шага- передача. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.3. Броски мяча в корзину | Содержание учебного материала: Броски мяча в корзину двумя и одной руками разными способами с различных дистанций. Штрафные броски. | | |
| | Практические занятия Техника бросков мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы; одной рукой от плеча с места и в движении. Совершенствование в технике бросков одной и двумя руками от головы. Техника штрафных бросков: от головы, от груди. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.4. Техника защиты | Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Техника приемов овладения мячом: вырывание и выбивание мяча. Техника защиты: перехват мяча; индивидуальные действия в защите: способы держания игрока без мяча и с мячом, выбор места для перехвата мяча. Тактика защиты: коллективные действия в защите, учебная игра с применением заданий по изученному материалу. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.5. Техника нападения. | Содержание учебного материала: Приемы овладения мячом. Приемы техники защиты. Индивидуальные действия в защите. Тактика в защите. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия | | ОК01, ОК02, |

| | | | |
|--|--|-----------|-------------------------------|
| | Отработка индивидуальных действий в нападении: уход от опеки защитника, выбор места для получения мяча. Отработка коллективных действий в нападении: заслоны. Учебные игры. | 2 | ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 5.6. Контрольные занятия | броски, зачетные упражнения, игра; владение мячом на месте; тестирование. Рубежный контроль 2 | 1 1 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | Промежуточная аттестация | 2 | 48 часов |
| | 2 семестр | | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | | | |
| Раздел 6. Виды спорта (по выбору) | | 14 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 6.1. Элементы акробатики | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Атлетическая гимнастика. Элементы акробатики. Обучение комплексам упражнений. | | |
| | Практические занятия: обучение перекатам, обучение различным видам кувырков – вперед, назад, «длинного кувырка», техника выполнения стойки на лопатках, стойке на голове, подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, падение в упор лежа, составление комбинации из изученных элементов, обучения правилам помощи и страховки, при выполнении упражнений в акробатике | 8 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 6.2. Элементы ритмики | Содержание учебного материала: Ритмическая гимнастика. Обучение комплексам упражнений. | | |
| | Практические занятия: разучивание и выполнение под музыку композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | Самостоятельная работы: разучивание и выполнение под музыку композиции из упражнений | 2 | |
| Раздел 7. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | | 14 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |

| | | | |
|--|---|-----------|-------------------------------|
| Тема 7.1. Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | Содержание материала Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). | | |
| | Практические занятия ОРУ. Освоение техники комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 7.2. Развитие силовой выносливости | Содержание учебного материала: Упражнения в паре с партнером | | |
| | Практические занятия Развитие силовой выносливости. | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 7.3. Комплекс силовых упражнений с гантелями. | Содержание учебного материала : Упражнения с гантелями. | | |
| | Практические занятия ОРУ. Комплекс силовых упражнений с гантелями для укрепления различных групп мышц. | 6 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Раздел 8. Волейбол | | 24 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 8.1. Стойки и перемещения волейболиста. Прием и передача мяча сверху двумя руками | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Перемещения и стойки игрока. Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Эстафеты с элементами волейбола Игры по упрощенным правилам. | | |
| | Практические занятия Техника стоек волейболиста: низкой, средней, высокой; техники перемещений приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, выпадами в различных направлениях. Подводящие упр. : передача над собой , в стену. Овладение техники верхней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах, тройках, в колоннах. Игры по упрощенным правилам. | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 8.2. Прием и передача мяча снизу | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой приема и передачи мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча снизу двумя руками, игровые задания. Учебные игры. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений : передача над собой , в стену. | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, |

| | | | |
|--|---|-----------|-------------------------------------|
| | Овладение техники нижней передачи мяча двумя руками: в различных направлениях, стоя на месте и в движении, через сетку, в парах. Игра по упрощенным правилам. | | ОК08. |
| Тема 8.3 Контрольное занятие | набивания сверху, снизу Рубежный контроль 1 | 1 1 | |
| Тема 8.4. Поддачи мяча | Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нижней прямой, верхней прямой поддачи. Поддачи мяча: нижняя прямая, верхняя прямая поддачи. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений. Обучение технике нижней прямой поддачи, верхней прямой поддачи (ознакомление.) Игра по упрощенным правилам. | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 8.5. Нападающий удар. Тактика игры в нападении | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения техникой нападающего удара. Нападающий удар. Тактика игры в нападении. Учебная игра. | | |
| | Практические занятия Овладение техникой подводящих и специальных упражнений волейболиста. Обучение технике нападающего удара: разбегу, напрыгиванию, толчку, удару по мячу. Тактика игры в нападении: нападающий удар. Учебная игра. | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 8.6. Блокирование. Тактика игры в защите | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения для овладения блокированием. Одиночный блок. Тактика игры в защите. Учебная игра по правилам. | | |
| | Практические занятия Ознакомление с техникой специальных и подводящих упражнений для овладения одиночным и групповым блокированием. Обучение технике блокирования. Тактика игры в защите: выбор места игроком для получения мяча. Отбивание мяча от сетки. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Различные варианты защиты. Учебная игра по правилам. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 8.7. Основы судейства. Правила соревнований. Практика судейства. | Содержание учебного материала: судейство в волейболе; правила соревнований; судьи, бригада судей; жесты судей; техника и тактика игры, участвовать в судействе учебных игр. | | |
| | Практические занятия Участие в судействе учебных игр. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 8.8. Контрольное занятия | Контрольные нормативы: верхняя, нижняя передачи в парах; поддачи. | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Раздел 9. Легкая атлетика | | 16 | |

| | | | |
|---|--|-----------|-------------------------------|
| | | | |
| Тема 9.1. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции | Содержание учебного материала Специальные беговые упражнения. Повторный бег по 200м. Бег 2000м (девушки), 3000м (юноши). | 6 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | Практические занятия Техника бега; высокий старт, бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы), финишный бросок. Совершенствование техники специальных беговых упражнений; повторный бег по 200м.; тактика равномерного бега по дистанции 2000м (д), 3000м (ю). Развитие специальной и общей выносливости. | | |
| Тема 9.2. Кроссовая подготовка | Содержание учебного материала: совершенствование техники бега и преодоления препятствий; тактика прохождения дистанции. | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | Практические занятия Бег по пересеченной местности. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | | |
| Тема 9.3. Обучение технике прыжка в длину с места | Содержание учебного материала: Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Прыжок в длину с места, многоскоки | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | Практические занятия Подготовительные и специальные упражнения прыгуна. Техника отталкивания, полет, приземление, многоскоки. Развитие скоростно - силовых качеств | | |
| Тема 9.4. Контрольные занятия | выполнение контрольного норматива в беге на 2000-3000км.; тестирование. Рубежный контроль 2 (2сем) | 1 1 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | Промежуточная аттестация | 2 | 70 часов |
| | 2 курс | 42ч | |
| Раздел 1. Мини-футбол | | 10 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 1.1. Техника владения мячом | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Правила игры. Техника владения мячом. Финты. | 8 | |
| | Практические занятия Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря. | | |
| Тема 1.2. Тактика защиты, тактика | Содержание учебного материала: Специальные и подводящие упражнения. Групповые, командные, индивидуальных | | |

| | | | |
|--|--|-----------|-------------------------------------|
| нападения. | тактические действия в нападении и защите. | | |
| | Практические занятия Освоение элементов техники. Индивидуальная тактическая подготовка; групповая и командная тактическая подготовка в защите и нападении | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Раздел 2. Силовая подготовка | | 12 | |
| Тема 2.1. Развитие физических качеств (общая физическая подготовка) | Содержание учебного материала: Техника безопасности. Развитие физических качеств. | | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| | Практические занятия Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки. Челночный бег 10x10 | 4 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 2.2. Развитие общей и силовой выносливости | Содержание учебного материала: Специальные физические упражнения укрепляющие мышцы рук, груди, брюшного пресса, ног, мышцы спины. | | |
| | Практические занятия Упражнения для всех групп мышц, при помощи гимнастических снарядов и элементов групповой тренировки со станциями, включающими большое число подходов и повторений | 6 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 2.3 Контрольные занятия | Нормативы по силовой подготовке. Челночный бег 10x10м Рубежный контроль 1 | 1 1 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Раздел 3. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | | 8 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 3.1. Комплексы упражнений для профилактики проф.заболеваний | Содержание учебного материала: Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний, упражнения с набивными мячами | | |
| | Практические занятия Комплекс ОРУ с набивными мячами. | 8 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Раздел 4 Виды спорта | | 6 | ОК01, ОК02, |

| | | | |
|---|--|------------|-------------------------------|
| (по выбору) | | | ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 4.1. Комплексы упражнений ППФП | Содержание учебного материала: Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений | | |
| | Практические занятия: Составление и разучивание комплексов ППФП | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 4.2. Круговая тренировка | Содержание учебного материала : Круговой метод тренировки для развития силы основных мышечных групп | | |
| | Практические занятия: Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины | 2 | ОК01, ОК02, ОК03, ОК04, ОК08. |
| Тема 4.3. Контрольные занятия | Контрольные нормативы Рубежный контроль 2 | 1 1 | |
| | Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета | 2 | |
| | Всего | 42 | |
| | Всего | 160 | |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должен быть предусмотрен следующий специальный спортивный объект: спортивный зал.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Решетников Н.В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г.И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования. — М., 2013
Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С. Легкая атлетика М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: М.: Гардарики, 2006. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Железняк Ю.Д., Партнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В.
Спортивные игры: Техника, тактика образования: Учебное пособие / . – М.: издательский центр «Академия», 2001. – 520 с. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)

Дополнительные источники:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
2. Епифанов В.А. Лечебная физкультура и массаж: учебник. 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
3. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу ФИС.: 1970. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
4. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента — М., Альфа-М .2003 Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
5. Виленский М.Я. Физическая культура: учебник М.: «Кнорус», 2013. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: «Академия», 2007. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта М.: «Академия», 2003. Режим доступа: библиотека КБГУ (CD)
8. Приложение №1 « Методические рекомендации по проведению практических занятий и самостоятельной подготовки студентов »

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: www.olympic.ru
5. <http://www.studmedlib.ru>
6. <http://www.knigafon>
7. <http://www.e.lanbook.com>

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Результаты обучения | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|--|
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать: актуальный профессиональный и социальный контекст, в котором приходится работать и жить; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной деятельности особенности социального и культурного контекста; правила оформления документов и построения устных сообщений. грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе современные средства и устройства информатизации;</p> | <p>распознавание алгоритмов выполнения работ в профессиональной и смежных областях; определение методов работы в профессиональной и смежных сферах; выбор оптимальной структуры плана для решения задач; понимание порядка оценки результатов решения задач профессиональной деятельности; выбор наиболее оптимальных источников информации и ресурсов для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; ориентирование в актуальной нормативно-правовой документации; современной научной и профессиональной терминологии; понимание психологических основ деятельности коллектива, психологических особенностей личности; владение знаниями основ работы с документами, подготовки устных и письменных сообщений; знание основ компьютерной грамотности; знание правил написания и произношения слов, в т.ч. и профессиональной лексики.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

| | | |
|--|--|--|
| <p>порядок их применения и программное обеспечение в профессиональной деятельности правила построения простых и сложных предложений на профессиональные темы; основные общеупотребительные глаголы (бытовая и профессиональная лексика); лексический минимум, относящийся к описанию предметов, средств и процессов профессиональной деятельности; особенности произношения; правила чтения текстов профессиональной направленности роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения</p> | | |
| <p>В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника) определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать</p> | <p>владение актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; эффективное выявление и поиск информации, составление оптимального плана действий, анализ необходимых для выполнения задания, ресурсов; осуществление исследовательской деятельности, приводящей к оптимальному результату; демонстрация гибкости в общении с коллегами, руководством, подчиненными и заказчиками; применение средств информационных технологий для решения профессиональных задач; эффективное использование современного программного обеспечения; кратко и четко формулировать свои мысли, излагать их доступным для понимания способом.</p> | <p>Оценка результатов выполнения практических работ. Экспертная оценка выполнения контрольных нормативов</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности грамотно излагать свои мысли и оформлять документы по профессиональной тематике на государственном языке, проявлять толерантность в рабочем коллективе описывать значимость своей специальности применять средства информационных технологий для решения профессиональных задач; использовать современное программное обеспечение понимать общий смысл четко произнесенных высказываний на известные темы (профессиональные и бытовые), понимать тексты на базовые профессиональные темы; участвовать в диалогах на знакомые общие и профессиональные темы; строить простые высказывания о себе и о своей профессиональной деятельности; кратко обосновывать и объяснить свои действия (текущие и планируемые); писать простые связные сообщения на знакомые или интересующие профессиональные темы использовать физкультурно- оздоровительную деятельность</p> | | |
|---|--|--|

| | | |
|---|--|--|
| для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности | | |
|---|--|--|

| Результаты обучения | Критерии оценки |
|--|---|
| <p>умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> •Использовать физкультурно- оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; •Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности •Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) <p>знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • Основы здорового образа жизни; • Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) • Средства профилактики перенапряжения | <p>«Отлично» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, умения сформированы, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено высоко.</p> <p>«Хорошо» - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые умения сформированы недостаточно, все предусмотренные программой учебные задания выполнены, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p> <p>«Удовлетворительно» - теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые умения работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий содержат ошибки.</p> <p>«Неудовлетворительно» - теоретическое содержание курса не освоено, необходимые умения не сформированы, выполненные учебные задания содержат грубые ошибки.</p> |