



Федеральное агентство по рыболовству
БГАРФ ФГБОУ ВО «КГТУ»
Калининградский морской рыбопромышленный колледж

УТВЕРЖДАЮ
Зам.начальника колледжа по
учебно-методической работе
М.С. Агеева

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Рабочая программа учебной дисциплины
по специальности
19.02.10 «Технология продукции общественного питания»

МО - 19.02.10.ОГСЭ.04.РП

РАЗРАБОТЧИК

Преподаватель колледжа: Иваненко К.С.

ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛЕНИЕМ

Судьбина Н.А.

ПРОГРАММА РАЗРАБОТАНА

2020

Содержание

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

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.10. «Технология продукции общественного питания» по данному профилю изучают физическую культуру в объеме 324 часа. Рабочая программа ориентирована на достижение следующих целей:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа содержит теоретическую и практическую части. Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность, практическая предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий

1.2. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в *общий гуманитарный и социально-экономический цикл*.

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *уметь*:

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

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен *знать*:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека, основе здорового образа жизни;

- основы здорового образа жизни;

Рабочая программа направлена на формирование у обучающихся следующих элементов компетенций:

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Учебная нагрузка на одного обучающегося, час
Максимальная учебная нагрузка (всего)	324
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	162
<i>в том числе:</i>	
<i>практические занятия</i>	162
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	162
<i>Итоговая аттестация в форме зачета / дифференцированного зачета</i>	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час									
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная				
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое проектирование							
Семестр 3		24			24		24		48		
Легкая атлетика		12								2	ОИ,Т
1	Экспресс тесты: подтягивание, бег 100 м., длина с места				2						
2	Бег на коротких отрезках: с высокого старта, с ходу 3-5х30-60 метров. Специальные упр. спринтера. Техника низкий старт.	2/4			2/4			Метод рассказа и показа	Ежедневные кроссы по 20 м		
	Самостоятельная работа №1 Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениям, спортом					4/4					
3	Бег на короткие дист. 100-200 м., низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование .Подвижн. игры	2/6			2/6						
4	Контр.норм в беге на 100 м. Специальные беговые упр.	2/8			2/8						
	Самостоятельная работа №2. Предупреждение травматизма оказание первой помощи при травмах и ушибах					4/8					
5	Кросс 15 минут. Специальные упр. бегуна, эстафеты Повторный бег 3х800 метров через 500 м. трусцы	2/10			2/10						
6	Контр.норм. в беге на 3000 м. Упр. на гибкость и прыжковые ОФП на гимнастическом ядре . Спортивная игра	2/12			2/12				Упр. на пресс, отжимания		
	Самостоятельная работа №3 Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры Подготовка рефератов на тему «ЗОЖ»					4/12					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	Гимнастика спортивная и атлетическая	12							2	ОИ,Т			
7	Теор. свед., правила поведения на занятиях в тренаж. зале Лазание по канату, поднос ног к перекладине, ОФП	2/14			2/14								
8	К/н- лазание по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Поднос ног к перекладине	2/16			2/16								
	Самостоятельная работа №4: Закрепление теоретических знаний по гимнастике					3/15							
9	Отжимание в упоре сериями, подъемы силой, переворотом. Поднос ног к перекладине сериями, подводящие упр-я	2/18			2/18								
	Самостоятельная работа №5 «Методы контроля и самоконтроля в процессе занятий гимнастикой»					3/18							
10	К/н в поднимании прямых ног к перекладине. Отжимания на Брусьях, круговая тренировка Упражнения на гибкость	2/20			2/20			объяснение показ	Упр-я на пресс отжимания				
11	Упр-я с гирями. Отжимания сериями. ОФП на тренажерах	2/22			2/22			с методичес	приседания				
	Самостоятельная работа №6. Изучение правил по волейболу.					3/21							
12	К/н – сгибание и разгибание рук в упоре лежа сериями Упражнения в парах на силовую выносливость	2/24			2/24			кими указан.	выпрыгивания	1			
	Самостоятельная работа №7. «Роль физических упражнений в профилактике заболеваний»					3/24							
	ИТОГО за семестр	24			24	24		48					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
Семестр 4		30			30			30		60			
Спортивные игры: Баскетбол		14									2	ОИ, Т	
13	Теор. свед. Ведение, броски с места и в движении, вырывание и выбивание мяча. Зонная защита в игре	2/2			2/2								
14	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Остановки, повороты. Перс. опека в зоне				2/4			2/4					
	Самостоятельная работа №1: Изучение правил игры в баскетбол							5/5					
15	К/Н- ведение мяча с броском в движении. Броски в прыжке со средних дистанций. Персональная опека в учебной игре	2/6			2/6								
16	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание. Штрафной бросок. Персональная опека в зоне	2/8			2/8								
	Самостоятельная работа №2: Правила игры в баскетбол.							5/10					
17	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении	2/10			2/10								
18	Броски в прыжке с сопротивлением защитника. Уч. игра	2/12			2/12								
	Самостоятельная работа №3: Правила судейства соревнований по баскетболу.							5/15					
19	Совершенствование полученных техн-х навыков в игре	2/14			2/14						2	ОИ, Т	

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ И АТЛЕТИЧЕСКАЯ	16											
20	Упр-я с гантелями. Лазание по рукоходу с заданиями Круговая тренировка на силу	2/16			2/16								
21	Теор-е сведения. Упр-я с гириями. Лазание по рук-ду. Отжимание в упоре на брусках. ОФП на тренажерах	2/18			2/18				Упр на пресс, Руки, ноги гибкость				
	Самостоятельная работа №4: Составление комплекса упражнений производственной гимнастики					5/20							
22	к/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание на брусках Подъемы на перекладине ОФП на тренажерах.	2/20			2/20								
23	Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на перекладине Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка	2/22			2/22								
	Самостоятельная работа №5: ППФП студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья.					5/25							
24	К/н- отжимание в упоре на брусках. Подъемы силой, переворотом, подтягивание на перекладине. ОФП на тренажерах	2/24			2/24								
25	Упр-я на перекладине. Лазание по канату различными способ ОФП на тренажерах	2/26			2/26			объяснение показ					
	Самостоятельная работа №6: Реферат на тему «Профессионально прикладная гимнастика и ее место в физическом воспитании»					5/30							
26	К/н- подъем силой, переворотом, подтягивание в связке ОФП на тренажерах. Спортивная игра	2/28			2/28			разучивание					
27	Подъем туловища на наклонной скамье за 30 сек. Досдача силовых нормативов по гимнастике	2/30			2/30				2	ОИ, Т			
	Итого за семестр	30			30	30		60					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	5 Семестр	22			22			22		44			
	Легкая атлетика	12											
28	Теор. сведения. Кросс по пересеченной местности Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/2			2/2					кроссы			
29	Кросс до 6000 метров. Упр-я на гибкость. Спорт. игра	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа №1: Реферат на тему «Организация активного отдыха и реабилитация после перенесенного заболевания»							4/4					
30	К/н- кросс 3000 метров. ОФП. Спортивная игра	2/6			2/6								
31	Низкие старты 4-5 x 60 метров. Эстафеты. ОФП	2/8			2/8								
	Самостоятельная работа №2 Способы регулирования массы тела человека							4/8					
32	К/н в беге на 100 метров. Техника передачи эст. палоч	2/10			2/10				Соревновани е	кроссы			
33	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты по кругу. Спортивная игра	2/12			2/12					ускорения			
	Самостоятельная работа №3 Правовые основы физической культуры и спорта							4/12					
	Гимнастика спортивная и атлетическая												
34	Лазание по канату на скорость, поднос прямых ног к перекладине, ОФП на тренажерах	2/14			2/14								
35	К/н в лазании по канату на скорость. Подъемы силой, переворотом, подтягивание. Отжимание сериями	2/16			2/16						2	ОИ,Т	
	Самостоятельная работа №4 Совершенствование техники бега.							5/17					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час												
		всего	в т. ч. по видам занятий					самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование								
36	<i>Поднос ног к перекладине, отжимание в упоре сериями, упр-я на тренажерах К/н- поднимание прямых ног к перекладине из вися</i>	2/18			2/18				Соревнование	динамические				
37	<i>Круговая тренировка, спортивная игра</i>	2/20			2/20					И стат упр-я				
	Самостоятельная работа №5 <i>Оздоровительный бег</i>					5/22								
38	<i>К/н- сгибание и разгибание рук в упоре сериями Упражнения в парах на силовую выносливость</i>	2/22			2/22									
	Итого за семестр	22			22		22		44					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	Семестр 6	34			34			68					
	Баскетбол	12											
39	Стойки, перемещения, ведение, броски с места и в Движении. Передача двумя на месте и в движении.	2/2			2/2								
40	Обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении, остановки, повороты. Игра	2/4			2/4								
	Самостоятельная работа № 1: Реферат на тему «Средства и методы развития прыгучести»					3/3							
41	К/н-обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Персональная опека в игре	2/6			2/6				гибкость				
	Самостоятельная работа №2 Подготовить реферат на тему «Средства и методы развития ловкости»					3/6							
42	Бросок одной в прыжке, борьба за отскок, добивание Штрафной бросок. Персональная опека в игре	2/8			2/8								
43	К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие Игроков в защите и нападении	2/10			2/10								
	Самостоятельная работа №3: Развитие силы и силовой выносливости.					4/10							

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная				
		всего	в т. ч. по видам занятий								
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое проектирование	консультации	максимальная					
44	Двусторонняя учебная игра с зонной и персональной опекой с применением изученных техни-ких приемов	2/12			2/12						
	Гимнастика спортивная и атлетическая										
	Упр-я с гантелями и гири. Лазание по рукоходу.								отжимания		
45	Отжимание в упоре на брусьях. ОФП на трен-х Комплекс круговой тренировки, отжимание на брусьях	2/14			2/14				подтягивания ,пресс	2	ОИ, Т
	Самостоятельная работа №4 Подготовка реферата на тему: «Средства и методы развития быстроты»					4/14					
46	Лазание по канату на выносливость. Подъемы из виса	2/16			2/16						
47	К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание в Упоре на брусьях. Комплекс круговой тренировки	2/18			2/18						
	Самостоятельная работа №5: Изучение правил судейства соревнований по легкой атлетике.					4/18					
48	Рывок и толчок гири. Лазание по канату на вынос-ть Отжимание на брусьях сериями. ОФП на тренажерах К/н-лазание по канату на выносливость. Рывки гири	2/20			2/20			Соревновани е		2	ОИ, Т
49	Подъемы силой, переворотом, ОФП на тренажерах	2/22			2/22						
	Самостоятельная работа №6 Гимнастика атлетическая					4/22					
50	К/н рывок гири левой и правой рукой поочередно ОФП на трен-х, подъемы на перекладине	2/24			2/24						
	Самостоятельная работа №7: Изучение правил игры в футбол					4/26					
	Легкая атлетика										
51	Теор-ие св-ния. Кросс по пересеченной местности. Эстафеты. Специальные упр-я бегуна и прыгуна	2/26			2/26						

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
52	Кросс до 6000 м. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/28			2/28								
	Самостоятельная работа № 8 Зимние виды спорта. Лыжная подготовка					4/30							
53	К/н в беге на 3000 м. ОФП. Спортивная игра	2/30			2/30								
54	Упр-я спринтера, повторный бег с низкого старта,	2/32			2/32			Совершен-е	кроссы				
	Самостоятельная работа №9. Олимпийские зимние виды спорта					4/34							
55	Длина с места и прыжковые упр-я. Спорт. игра	2/34			2/34			Соревновани-е	прыжковые упражнения	3	Т		
	Итого за семестр	34			34		34		68				

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час					самостоятельная внеаудиторная					
		всего	в т. ч. по видам занятий									
	Уроки, лекции		лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование	консультации	максимальная					
	Семестр 7	26			26		26		52			
	Легкая атлетика	12										
56	Бег на коротких отрезках с ходу, с низкого старта 3x60	2/2			2/2							
57	Специальные упр-я спринтера. Спортивная игра	2/4			2/4							
	Самостоятельная работа № 1 «Элементы единоборств»						5/5					
58	Бег на короткие дистанции с низкого старта, стартовый Разбег, бег по дистанции, финиширование. Спорт. игр	2/6			2/6							
59	К/н в беге на 100 м. Эстафеты встречные или по кругу	2/8			2/8							
	Самостоятельная работа №2 Летние олимпийские виды спорта						5/10					
60	Кросс 15 мин. Повторный бег 3x800 через 500 м. трусцы. Упр-я на гибкость. Спортивная игра	2/10			2/10							
61	К/н в беге на 3000 метров. ОФП на гимнастическом ядре. Спортивная игра	2/12			2/12							
	Самостоятельная работа № 3 «Бадминтон»						4/14					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения		
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная					консультации	максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	Гимнастика спортивная и атлетическая	14				14							
62	<i>Рывок гири поочередно левой и правой рукой. ОФП</i>	2/14			2/14			Совер-ние	повторение	3	Т		
63	<i>К/н - лазание по рук-ду с заданиями. П/силой, п/перев, подтягивание на перекладине. ОФП на тр-х</i>	2/16			2/16								
	Самостоятельная работа № 4«Скейтборд»					4/18							
64	<i>Рывок гири левой и правой рукой. Подъемы на пер-не Лазание по канату на выносливость. Круговая трен-ка</i>	2/18			2/18								
65	<i>К/н- рывок гири левой и правой рукой поочередно П/силой, переворотом, подтягивание на перекладине</i>	2/20			2/20								
	Самостоятельная работа № 5« Настольный теннис»					4/22							
66	<i>Упр-я на перекладине. Лазание по канату на вынослив.</i>	2/22			2/22								
67	<i>К/н: подъем силой, переворотом, подтягивание на перекладине в связке</i>	2/24			2/24								
	Самостоятельная работа № 6«Дартс»					4/26							
68	<i>Досдача нормативов по гимнастике. ОФП на трен-рах</i>	2/26			2/26								
	Итого за семестр	26			26	26		52					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час						Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения
		обязательная нагрузка, час									
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная				
Уроки, лекции	лабораторные работы		практические занятия	Курсовое проектирование							
	Семестр 8	26			26		26		52		
	БАСКЕТБОЛ	12									
69	<i>Ведение с изменением высоты отскока и направления Броски в движении и с места в прыжке. Игра</i>	2/28			2/28				Совер-ние	повторение пройденного	3 Т
70	<i>Обманные действия на бросок, проход под щит с бросок в движении. Вырывание и выбивание мяча. Игра</i>	2/4			2/4						
	Самостоятельная работа № 1 «Плавание. Способы. Техника безопасности».					5/5					
71	<i>Вырывание и выбивание мяча, остановки, повороты.Повля высоколетящих мячей, броски в движении.</i>	2/6			2/6						
72	<i>К/н- обманные действия на бросок, проход под щит с броском в движении. Заслоны в двуст. игре</i>	2/8			2/8						
	Самостоятельная работа № 2 «Понятие телосложения и характеристика го основных типов»					4/9					
73	<i>Бросок одной в прыжке, подбор, добивание. Штрафн бросок. Персональная опека в учебной игре</i>	2/10			2/10						
74	<i>К/н- штрафной бросок. Игра в отрыв. Взаимодействие игроков при зонной и персональной опеке</i>	2/12			2/12						
	Самостоятельная работа №3 «Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений»					4/13					

Продолжение

Номер занятия (сквозная нумерация)	Номера и наименование разделов и тем	Учебная нагрузка по учебному плану, час							Средства обучения	Домашнее задание	Уровень освоения	Используемые активные и интерактивные формы обучения	
		обязательная нагрузка, час											
		всего	в т. ч. по видам занятий				самостоятельная внеаудиторная	консультации					максимальная
			Уроки, лекции	лабораторные работы	практические занятия	Курсовое проектирование							
	Гимнастика спортивная и атлетическая	14											
75	Упр-я с гантелями, гири. Отжимания на брусьях, Лазание по рукоходу с заданиями, ОФП на трен-х	2/14			2/14				Совер-ние	повторение	3	Т	
76	К/н- лазание по рукоходу с заданиями. Отжимание в упоре на брусьях, комплекс круговой тренировки	2/16			2/16								
	Самостоятельная работа №4 «Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»					5/18							
77	Рывок гири. Лазание по канату на выносливость К/н-лазание по канату на выносливость. Рывок гири	2/18			2/18								
78	Отжимание на брусьях сериями, ОФП на тренажерах	2/20			2/20								
	Самостоятельная работа №5 Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья					4/22							
79	Отжимание в упоре на брусьях. Подъемы силой, пере воротом, подтягивание на перекладине. Рывки гири	2/22			2/22								
80	К/н- отжимание в упоре на брусьях. Комплекс круговой тренировки, рывок гири по категориям	2/24			2/24								
	Самостоятельная работа №6 Самостоятельная работа № 6 Формы и средства контроля при самостоятельном занятии физкультурой и спортом					4/26							
81	Досдача нормативов. ОФП на снарядах и тренажерах	2/26			2/26								
	Итого за семестр	26			26	26			52				
	Того по дисциплине	162			162	162			324				

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Виды помещений и их материально-техническое обеспечение	Наименование
1. Наличие помещений: - учебного кабинета	Спортивный зал №1 Спортивный зал №2 Спортивный зал № 3 Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы
- мастерских	
- лабораторий	
2.Оборудование помещения и рабочих мест	<p>Спортивный зал №1 Мультимедийное оборудование: персональный компьютер, принтер. Сетка волейбольная NETEX 9,5м*1,0м; канат; скамьи; шведские стенки; кабинки душевые; стол для настольного тенниса «ЙОЛА»; сетка н/теннис ЯШИМА; часы шахматные; баскетбольное кольцо профессиональное 45 W-31-270-150; мяч баскетбольный МОЛТЕН; стол теннисный; секундомер; секундомер 507 память 20; секундомер 508 память 30.</p> <p>Спортивный зал №2 Мультимедийное оборудование: телевизор, музыкальный центр. Домик GALAXY PERSEUS 35*12; домик WILLERBY GRANADA 34*10; насосTOP RL30/7,5; беговая дорожка BH G-6425V F3; гриф олимпийский сложный замок 214699; комплект тренажеров для атлетической подготовки; мат гимнастический/тренировочный; -машина «Блок»; машина для спины; шкаф; министеплер 207497; огнетушитель; парус для Ял-6 (комплект); пылесос; рукав «Универсал» 51 мм навязанный; силовой тренажер 111342; стол для армреслинга; тренажер «Гакк»; тренажер «Пек-Дек» для грудных мышц; тренажер по армспорту; тумба; штанга 140кг; шуруповерт; жилет страховочный MQ1; защита для корпуса Ж16АХ; комплект тренажеров; мат гимнастический 1*1; машина «Бицепс»; машина «Жим сидя»; насос; насос РС-29-4; перчатки для рукопашного боя универсальные с открытыми пальцами; тренажер для ног (сгибание-разгибание); шлем боксерский классический, кожа; рукоход; канат горизонтальный, вертикальный; скамьи для пресса наклонные; козел; комплекс силовых тренажеров; мишень для дартса; грифы; блины от 1,5 до 50 кг; перекладины гимнастические; гири от 18 до 64 кг; зеркала.</p> <p>Спортивный зал №3 Мультимедийное оборудование: телевизор, видеоплеер. Шведские стенки; скамейки гимнастические; груша; борцовский ковер; гимнастический городок.</p> <p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий Футбольное поле, беговая дорожка, волейбольная площадка и элементы полосы препятствий.</p> <p>Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы Компьютер с программным обеспечением, комплект оптических мишеней, винтовки Vaikal, Stoeger, M3, MP. Тир «Рубин». Лазерный пистолет Макарова, лазерный автомат Калашникова, лазерное ружье М-5</p>
3.Технические средства обучения	

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Виды источников	Наименование рекомендуемых учебных изданий
Основные	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : КНОРУС, 2017.
	Кузнецов, В. С. Физическая культура [Текст] : учебник для сред. проф. образования / В. С. Кузнецов. - 2-е изд. - М. : КНОРУС, 2017
	Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник / М. Я. Виленский. - М. : КНОРУС, 2016
<i>Дополнительные, в т.ч. курс лекций по учебной дисциплине, методические пособия и рекомендации для выполнения практических занятий и самостоятельных работ</i>	Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. – М.: Кардарики, 2005
	Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008
	Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. – М.: ИНФРА-М, 2007
Электронные образовательные ресурсы	ЭБС «Book.ru», https://www.book.ru
	ЭБС «ЮРАЙТ» https://www.biblio-online.ru
	ЭБС «Академия», https://www.academia-moscow.ru
	Издательство «Лань», https://e.lanbook.com
	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн», https://www.biblioclub.ru
Интернет сайты	
Периодические издания	

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе *проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований, промежуточная аттестация*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формируемые ПК и ОК	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Усвоенные знания:		
влияние оздоровительных систем на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	ОК 2; ОК 3; ОК 6;	<i>Выполнение индивидуальных заданий</i>
Освоенные умения:		
выполнять контрольные нормативы предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, спортивным играм и гимнастике. Проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижения	ОК 2; ОК 3; ОК 6;	<i>Выполнение группой поточно и индивидуально</i>



