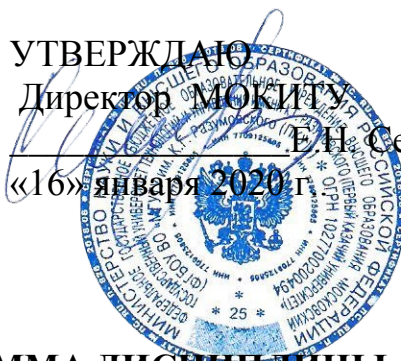




**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕХНОЛОГИЙ И УПРАВЛЕНИЯ
ИМЕНИ К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПЕРВЫЙ КАЗАЧИЙ УНИВЕРСИТЕТ)»
(ФГБОУ ВО «МГУТУ ИМ. К.Г. РАЗУМОВСКОГО (ПКУ)»)**

**МОСКОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ КАЗАЧИЙ ИНСТИТУТ ТЕХНОЛОГИЙ И
УПРАВЛЕНИЯ**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОКИТУ
Е.Н. Сепиашвили
«16» января 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла
программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям)**


базовой подготовки

Квалификация (степень)
Техник - программист

Очная форма обучения

Волоколамск 2020


ОДОБРЕНА
предметной (цикловой) комиссией
гуманитарных,
естественнонаучных,
социально-экономических
дисциплин
Председатель ПЦК



Андреева Л.К.

СОГЛАСОВАНО

Начальник УМО



Ю.В. Хрящева

Протокол № 3 от «16» января 2020
г.

«16» января 2020 г.

Составитель (автор):

Преподаватель МОКИТУ



Иванов А.А.

Рабочая программа рекомендована к утверждению экспертами:

Доцент кафедры
Информатизации
и технологий пищевой
промышленности МОКИТУ
(филиал) ФГБОУ ВО МГУТУ
им.К.Г.Разумовского (ПКУ)



О.Б. Дементьева

Преподаватель МОКИТУ
(филиал) ФГБОУ ВО МГУТУ
им.К.Г.Разумовского (ПКУ)



Е.В.Соловьёва

Рабочая программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 № 1001, и учебного плана программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям).

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
3.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	18
4.	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	20
5.	ПРИЛОЖЕНИЯ	22
6.	ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ	23

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения рабочей программы

Рабочая программа дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям) базовой подготовки, разработанной в Московском областном казачьем институте технологий и управления (филиале) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Московский государственный университет технологий и управления имени К.Г. Разумовского (Первый казачий университет)».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура относится к общему гуманитарному и социально-экономическому учебному циклу программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Обязательная часть

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **уметь**:

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен **знать**:

– о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

– основы здорового образа жизни.

Вариативная часть – не предусмотрено.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы общие компетенции (далее - ОК):

Код	Наименование результата обучения
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение 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

1.4. Количество часов на освоение дисциплины

- Максимальной учебной нагрузки обучающегося 376 часов, в том числе:
- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 188 часов;
 - самостоятельной работы обучающегося 188 часов.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	376
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	188
в том числе:	
лекция	
лабораторные работы	не предусмотрено
практические занятия	188
контрольные работы	не предусмотрено
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	188
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	188
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в 6 семестре	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		20	
Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	6	
	1. № 1. Физическая культура в обеспечении здоровья. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопья и сколиоза.	4	2
	2. № 2. «Готов к труду и обороне» (ГТО). Упражнения с предметами, в парах, тестирования. Оздоровительные комплексы физического воспитания. Комплекс упражнений для формирования осанки, снижения массы тела, укрепления мышц спины.	2	2
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	6	
	1. № 1. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. Комплексы упр. для укрепления здоровья.	3	
	2. № 2. Физическая культура и личность профессионала. Комплекс упражнений для брюшного пресса.	3	
Тема 1.2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	4	
	1. № 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Скоростно-силовые комплексы упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.	2	2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения
	2. № 4. Самооценка работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов, направленных на укрепление здоровья.	2	3
	Контрольные работы	не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося	4	
	1. № 3. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений.	2	
	2. № 4. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность.	2	
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности		356	
Тема 2.1. Легкая атлетика	Лабораторные работы	не предусмотрено	
	Практические занятия	12	
	1. № 5. Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-100 м.	2	2
	2. № 6. Прыжки, прыжковые упр., многоскоки, челночный бег, интервальный бег. Беговые упр.	2	2
	3. № 7. Равномерный бег на дистанцию до 1000м.	2	2
	4. № 8. Бег по заданию на дистанцию 1500 м.	2	2
	5. № 9. Эстафетный бег 4'50-100 м.	2	3
	6. №10. Скоростно- силовые упражнения. Ускорения 3*50.	2	3
	Контрольные работы	не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося	12		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения	
	1. № 5. Скоростно- силовая подготовка. Комплекс УГГ, дыхательных упражнений. Специальные беговые упражнения.	6		
	2. № 6. Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности. Подвижные игры на свежем воздухе.	6		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	16		
Тема 2.2. Волейбол	1. № 11. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача верхняя и нижняя.	2	1	
	2. № 12. Прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением в волейболе.	2	2	
	3. № 13. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении.	2	3	
	4. № 14. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры и по заданию.	2	2	
	5. № 15. Блокирование. Прием после подачи. УТИ	2	2	
	6. № 16. Нападающий удар, блокирование. Специальные упражнения.	2	2	
	7. № 17. Поддачи по зонам. Упражнения в тройках.	2	3	
	8. № 18. Соревновательные игры.	2	3	
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающегося	16	
	1. № 7. Методика судейства в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Упражнения с мячом.	8		
2. № 8. Пляжный волейбол. Специальные упр. для спортивных игр. Прыжковые упражнения.	8			
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	6		
1. № 19. Строевые упр. Элементы акробатики. Акробатические комбинации в связке.	2	2		
2. № 20. Упражнения на гибкость. Стретчинг. Приемы самостраховки.	2	2		
Тема 2.3. Гимнастика	3. № 21. Круговой метод тренировки для развития силы основных	2	3	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения	
	мышечных групп с гантелями, гирей, набивными мячами.			
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	6		
1.	№ 9. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика. Упражнения на гибкость, на формирование правильной осанки.	3		
2.	№ 10. Комплекс УГГ. Индивидуальный комплекс упражнений с учетом особенностей здоровья.	3		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	14		
Тема 2.4. Баскетбол	1.	№ 22. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки.	2	1
	2.	№ 23. Ведение мяча, передачи на месте, после ведения. Эстафеты с мячом.	2	2
	3.	№ 24. Захваты, владение мячом. Броски штрафные. Игры по заданию. Тактика игры в защите.	2	1
	4.	№ 25. Техника броска с двух шагов. Тактика позиционного нападения в УТИ.	2	2
	5.	№ 26. Правила игры. Упражнения в парах, тройках. УТИ.	2	2
	6.	№ 27. Скоростно- силовые упражнения с мячом.	2	3
	7.	№ 28. Соревновательные игры.	2	3
		Контрольные работы	не предусмотрено	
		Самостоятельная работа обучающегося	14	
	1.	№ 11. Методика судейства в волейболе и баскетболе. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Упражнения с мячом.	7	
2.	№ 12. Стритбол. Специальные упр. для спортивных игр. Прыжковые упражнения.	7		
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	8		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения
	1.	№ 29. Бег на выносливость с чередованием шага. Правила дыхания при беге на средние и длинные дистанции.	2	2
	2.	№ 30. Специальные упражнения на выносливость. Бег до 1000м.	2	2
	3.	№ 31. Бег в тренировочном режиме 3*500м.	2	3
	4.	№ 32. Бег до 2000м без учета времени.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		8	
	1.	№ 13. Бег на выносливость, по пересеченной местности.	8	
Тема 2.6. Общая физическая подготовка	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		10	
	1.	№ 33. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов.	2	2
	2.	№ 34. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной активности. Прыжки через скакалку.	2	2
	3.	№ 35. Полоса препятствий с предметами, отягощениями, повторами (на время, без учета времени).	2	3
	4.	№ 36. Подтягивание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамье). Упражнения на скамье.	2	3
	5.	№ 37. Тестирование уровня физической подготовленности.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		10	
	1.	№ 14. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности.	5	
	2.	№ 15. Развитие физических качеств по составленным планам индивидуального развития.	5	
Тема 2.7. Легкая атлетика	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		14	
	1.	№ 38. Высокий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 30-60 м.	2	2
2.	№ 39. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60-100 м.	2	2	

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения	
	3. № 40. Равномерный бег на дистанцию до 500м.	2	3	
	4. № 41. Бег по заданию на дистанцию 1000 м.	2	3	
	5. № 42. Эстафетный бег 4'50-100 м (круговая, встречная эстафета).	2	2	
	6. № 43. Прыжки, многоскоки, челночный бег, интервальный бег.	2	2	
	7. № 44. Прыжковые и беговые упражнения. Ускорения 3*50м.	2	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		14	
	1. № 16. Соревнования и виды легкой атлетики. Скоростно- силовая подготовка.	7		
	2. № 17. Развитие выносливости. Правила при длительном беге.	7		
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практические занятия		18		
Тема 2.8. Волейбол	1. № 45. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача верхняя и нижняя.	2	1	
	2. № 46. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.	2	2	
	3. № 47. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении.	2	2	
	4. № 48. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры по заданию.	2	2	
	5. № 49. Блокирование. Прием после подачи. УТИ	2	2	
	6. № 50. Розыгрыш после подачи с последующим нападением в волейболе.	2	2	
	7. № 51. Упражнения у сетки. Подачи по зонам.	2	3	
	8. № 52. Упражнения в тройках. Скидка после розыгрыша.	2	3	
	9. № 53. Соревновательные игры.	2	3	
	Контрольные работы		не предусмотрено	
Самостоятельная работа обучающегося		18		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения	
	1.	№ 18. Методика судейства в волейболе. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, координации.	9		
	2.	№ 19. Специальные упр. для спортивных игр. Прыжковые упражнения.	9		
Тема 2.9. Гимнастика	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		6		
	1.	№. 54. Строевые упр. Элементы акробатики. Акробатические комбинации в связке.	2		2
	2.	№ 55. Упражнения на гибкость. Приемы самостраховки. Круговая тренировка с акробатическими и силовыми упражнениями.	2		2
	3.	№ 56. Круговая тренировка для развития силы с гантелями, гирей, набивными мячами.	2		3
	Контрольные работы		не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося		6		
	1.	№ 20. Виды гимнастики. Дыхательная гимнастика. Приемы саморегуляции.	6		
Тема 2.10. Баскетбол	Лабораторные работы		не предусмотрено		
	Практические занятия		18		
	1.	№ 57. Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки.	2		2
	2.	№ 58. Ведение мяча, передачи на месте, после ведения. Эстафеты с мячом.	2		2
	3.	№ 59. Захваты, владение мячом. Броски штрафные. Тактика игры в защите.	2		2
	4.	№ 60. Техника броска с двух шагов. Тактика позиционного нападения в УТИ.	2		2
	5.	№ 61. Индивидуальные упражнения с мячом. Борьба за мяч в УТИ.	2		2
	6.	№ 62. Скоростно- силовые упражнения с мячом. Полоса препятствий.	2		3
	7.	№ 63. Правила игры. Упражнения в парах, тройках. УТИ.	2		3
	8.	№ 64. Игры по заданию. Броски с различных точек.	2		3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект	Объем часов	Уровень освоения	
	9. № 65. Соревновательные игры.	2	3	
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	18		
	1. № 21. Правила судейства. Стритбол 3*3, 4*4.	9		
	2. № 22. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	9		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	8		
	1. № 66. Специальные упражнения на выносливость.	2		2
	2. № 67. Правила дыхания при беге на средние и длинные дистанции.	2		2
	3. № 68. Бег до 1500м в тренировочном режиме.	2		3
4. № 69. Бег до 2000м.	2	3		
Тема 2.11. Кроссовая подготовка	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	8		
	1. № 23. Бег на выносливость. Влияние бега на функциональные возможности организма.	8		
	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	12		
	1. № 70. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов.	2		2
	2. № 71. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной активности. Прыжки через скакалку.	2		2
	3. № 72. Полоса препятствий с предметами, отягощениями, повторами (на время, без учета времени).	2		3
	4. № 73. Упражнения со скакалкой. Подтягивания.	2		3
	5. № 74. Упражнения на скамье. Прыжки сериями.	2		2
6. № 75. Тестирование уровня физической подготовленности.	2	3		
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	12		
Тема 2.12. Общая физическая подготовка	Лабораторные работы	не предусмотрено		
	Практические занятия	12		
	1. № 70. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов.	2		2
	2. № 71. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной активности. Прыжки через скакалку.	2		2
	3. № 72. Полоса препятствий с предметами, отягощениями, повторами (на время, без учета времени).	2		3
	4. № 73. Упражнения со скакалкой. Подтягивания.	2		3
	5. № 74. Упражнения на скамье. Прыжки сериями.	2		2
	6. № 75. Тестирование уровня физической подготовленности.	2		3
	Контрольные работы	не предусмотрено		
	Самостоятельная работа обучающегося	12		

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения
	1.	№ 24. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности.	6	
	2.	№ 25. Развитие физических качеств по составленным планам индивидуального развития.	6	
Тема 2.13. Легкая атлетика	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		12	
	1.	№ 76. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 60-100 м.	2	3
	2.	№ 77. Равномерный бег на дистанцию до 500м.	2	3
	3.	№ 78. Прыжки, прыжковые упр., многоскоки, челночный бег, интервальный бег. Беговые упр.	2	3
	4.	№ 79. Эстафетный бег 4'50-100 м (круговая, встречная).	2	3
	5.	№ 80. Кроссовый бег на дистанцию 1000 м.	2	3
	6.	№ 81. Бег с ускорениями 3*50м.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		12	
	1.	№ 26. Скоростно- силовая подготовка. Виды легкой атлетики.	6	
	2.	№ 27. Развитие выносливости. Правила дыхания при беге на короткие и средние дистанции.	6	
Тема 2.14. Волейбол	Лабораторные работы		не предусмотрено	
	Практические занятия		16	
	1.	№ 82. Волейбол. Стойки, перемещения, передачи, подача верхняя и нижняя.	2	2
	2.	№ 83. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением в волейболе.	2	3
	3.	№ 84. Тактика игры в волейбол в защите и в нападении.	2	3
	4.	№ 85. Правила игры в волейбол. Учебно- тренировочные игры по заданию.	2	3
	5.	№ 86. Блокирование. Прием после подачи. УТИ	2	3
	6.	№ 87. Нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением в волейболе.	2	3

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, индивидуальный проект		Объем часов	Уровень освоения
	7.	№ 88. Розыгрыш после приема мяча. Подачи по зонам.	2	3
	8.	№ 89. Соревновательные игры.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		16	
	1.	№ 28. Судейство в волейболе. Упражнения на развитие координации.	8	
	2.	№ 29. Специальные прыжковые упражнения. Командообразование в игре.	8	
	Лабораторные работы		не предусмотрено	
Практические занятия		8		
Тема 2.15. Общая физическая подготовка	1.	№ 90. Скоростно- силовые упр. с предметами, без предметов.	2	2
	2.	№ 91. Упр. для развития ловкости, координации, смены двигательной активности. Прыжки через скакалку.	2	2
	3.	№ 92. Полоса препятствий с предметами, отягощениями, повторами (на время, без учета времени).	2	3
	4.	№ 93. Тестирование уровня физической подготовленности.	2	3
	Контрольные работы		не предусмотрено	
	Самостоятельная работа обучающегося		8	
	1.	№ 30. Комплекс коррегирующей гимнастики для глаз. Способы саморегуляции и их применение. Комплекс коррегирующих упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	3	
	2.	№ 31. Соблюдение режима дня, суточной двигательной активности. Гармоничное развитие личности.	3	
	3.	№ 32. Развитие физических качеств по составленным планам индивидуального развития.	2	
			Всего	376

Уровни освоения учебного материала:

1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);

2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);

3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивного зала; открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий.

<p>Спортивный зал для проведения дисциплин лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Спортивное оборудование (тренажеры; гантели; мячи футбольные; баскетбольные, волейбольные, волейбольная сетка столы и ракетки для настольного тенниса, баскетбольные кольца и другой вспомогательный спортивный инвентарь).</p>	<p>143600, Московская область, г. Волоколамск, ул. Ново-Солдатская, д. 29, Спортивный зал</p>
<p>Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>Футбольное поле, волейбольная (баскетбольная) площадки, хоккейная коробка, легкоатлетические дорожки разных дистанций, силовой городок с комплексами гимнастических стенок, перекладинами разной высоты, элементы полосы препятствий.</p>	<p>143600, Московская область, г. Волоколамск, стадион «Центральный»</p>

3.2. Информационное обеспечение

Основная литература:

Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания : учебное пособие / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=571983

Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=570992

Хуббиев, Ш. З. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с. <https://new.znaniium.com/read?id=332865>

Дополнительная литература:

Вайнер, Э.Н. Краткий энциклопедический словарь: адаптивная физическая культура / Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. – 3-е изд., стер. – Москва : Флинта, 2018. – 145 с.

https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=79336

Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки : учеб. пособие / Е. Н. Дисько, Е. М. Якуш. - Минск : РИПО, 2018. - 250 с. : ил.

<https://new.znaniium.com/read?id=339450>

Тычинин, Н.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту : учебное пособие / Н.В. Тычинин ; Министерство образования и науки РФ. – Воронеж : Воронежский государственный университет инженерных технологий, 2017.

– 65 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&book_id=482033

Интернет-ресурсы

1. <http://new.znaniium.com/> ООО электронно-библиотечная система "ЗНАНИУМ"
2. <https://rucont.ru/> ООО "Национальный цифровой ресурс «РУКОНТ»
3. <http://biblioclub.ru/> ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки
Обучающийся должен знать:	
<ul style="list-style-type: none"> – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; – основы здорового образа жизни 	<ul style="list-style-type: none"> – практические задания по работе с информацией; – домашние задания проблемного характера; – ведение календаря самонаблюдения; – оценка подготовленных студентом фрагментов занятий (занятий) с обоснованием целесообразности использования средств физической культуры, режимов нагрузки и отдыха
Обучающийся должен уметь:	
<ul style="list-style-type: none"> – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей 	<ul style="list-style-type: none"> – традиционная система отметок в баллах за каждую выполненную работу, на основе которых выставляется итоговая отметка; – выполнение нормативов; – выполнение теоретических заданий; – оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий); – оценка самостоятельного проведения студентом фрагмента занятия с решением задачи по развитию физических качеств; – оценка техники базовых элементов спортивных игр; – оценка технико-тактических действий студентов в ходе проведения контрольных соревнований; – оценка выполнения студентом функций судьи; – оценка техники выполнения комбинаций и связок

Результаты (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество	<ul style="list-style-type: none"> – знает и владеет основами профессионально-прикладной физической подготовки и методики самостоятельных занятий; – знает средства физической культуры и спорта в управлении и совершенствовании функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности; – умеет подбирать системы физических упражнений для 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка проведения подготовительной части занятия и совокупности заданий; – оценка выполнения нормативов; – оценка выполнения рефератов,

	<p>воздействия на определенные функциональные системы организма человека; дозировать физические упражнения в зависимости от физической подготовленности организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет оценить функциональное состояние организма в период занятий физической культурой и спортом; – владеет современными технологиями в области физической культуры для предотвращения гипокинезии и гиподинамии 	презентаций по теме
<p>ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность</p>	<ul style="list-style-type: none"> – умеет оценивать уровень развития основных физических качеств с помощью двигательных тестов и шкал оценок, направить систематизированные знания на оценку рисков; – умеет использовать средства физической культуры и спорта для формирования психических качеств личности; – знает особенности формирования психических качеств в процессе физического воспитания и умеет применить их в нестандартных ситуациях 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка ориентированных заданий; – оценка участия в соревновательной деятельности
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством и потребителями</p>	<ul style="list-style-type: none"> – умеет взаимодействовать с партнерами, критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их, владеет навыками ЗОЖ.; – учитывает значение физической и специальной подготовки в профессионально-прикладном и социальном аспекте; – систематизирует знания о физических упражнениях, спорте, сопряженности психофизического развития для разработки стратегии поведения 	<ul style="list-style-type: none"> – оценка участия в состязательных, коллективных заданиях; – оценка устных ответов, рефератов

1. ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе дисциплины

Планирование учебных занятий с использованием активных и интерактивных форм и методов обучения

№ п/п	Тема учебного занятия	Активные и интерактивные формы и методы обучения	Коды формируемых компетенций
1	Правила спортивных игр	Групповые дискуссии	ОК 2, ОК 3, ОК 6
2	Учебно- тренировочная игра по волейболу, баскетболу	Разбор конкретных ситуаций	ОК 2, ОК 3, ОК 6
3	Основы здорового образа жизни. Режим двигательной активности	Групповые дискуссии	ОК 2, ОК 3, ОК 6
4	Высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование	Разбор конкретных ситуаций	ОК 2, ОК 3, ОК 6

6. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

№ п/п	Содержание изменения	Реквизиты документа об утверждении изменения	Дата введения изменения
	<p>Утверждена и введена в действие решением ПЦК Гуманитарных, естественнонаучных и социально-экономических дисциплин Московского областного казачьего института технологий и управления (филиал) на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.05 Прикладная информатика (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014г. №1001, учебного плана по основной профессиональной образовательной программе среднего профессионального образования</p>	<p>Протокол заседания ПЦК № 3 от «16» января 2019г.</p>	
	<p>Актуализирована с учетом развития науки, культуры, экономики, технологий и социальной сферы и введена в действие решением ПЦК Гуманитарных, естественнонаучных и социально-экономических дисциплин Московского областного казачьего института технологий и управления (филиал)</p>	<p>Протокол заседания № 3от «16» января 2020 г.</p>	