Приложение №2

К рабочей программе

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел, тема, подтема (номер и наименование) | Распределение нагрузки | | | | | | | | Изучаемые вопросы | Требования к знаниям, умениям и освоению компетенций |
| Итого по дис-циплине разделу | Аудиторные занятия | | | | | | Сам.  раб. |
| Всего аудит. заняий | В том числе | | | | |
| Теория | Лаб. | ПР | Контр. Раб. | КП |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Тема 1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов. Физическая культура и обеспечение здоровья | 1 | 1 | 1 | **-** | **-** | **-** | **-** | - | Влияние физической культуры на здоровье студентов. Сохранение и укрепление здоровья студентов.  <https://studfile.net/preview/6264919/page:114/> | уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;  знать:  о роли физической культуры в общекультурном, профес-сиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Компетенции: ПК1.4;ПК1.5; ПК2.2. |
| Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, аэробика и т.п.). | 15 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 15 | Инновационные виды занятий | знать:  о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; |
| Классификация видов лыжного спорта. | 25 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 25 | Классификация видов лыжного спорта. | уметь:  использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья |
| Современные популярные виды спорта. | 14 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 14 | Современные популярные виды спорта. | знать:  - популярные виды спорта;  Компетенции: ОК 02;  03;04;06;08. |
| **Зачет** | **1** | **1** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
| **Итого** | **56** | **2** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **54** |  |  |
| Тема 2. Роль физической культуры в совершенствовании функциональных возможностей организма. Организация, содержание и методика физической тренировки в оздоровительной физкультуре. | 1 | 1 | 1 | **-** | **-** | **-** | **-** | - | Роль физической культуры в улучшения умственного и физического развития учащихся. <https://gp-23.ru/novosti/%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%B5%D1%82-%D0%BC%D0%BE%D0%B7%D0%B3/> | Знать: основные сведения об общей физической подготовке системе физического воспитания.  Компетенции: ПК1.4;ПК1.5; ПК2.2. |
| Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы | 19 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 19 | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы |  |
| Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы. | 15 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 15 | Профилактика заболеваний дыхательной системы. |  |
| Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи. | 10 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 10 | Самоконтроль состояния здоровья учащегося. |  |
| Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой. | 10 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 10 | Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой. |  |
| **Зачет** | **1** | **1** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
| **Итого** | **56** | **2** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **54** |  |  |
| Тема 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | Упражнения на овладение техникой движений, повышение гибкости, быстроту и координацию движений, выносливость.  <https://miit.ru/content/%D0%A1%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B6%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B5.pdf?id_vf=11286> | Знать теоретические сведения о легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике, настольном теннисе.  Компетенции: ОК4-ОК6; ОК8;ОК9. |
| Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями. | 25 | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** | 25 | Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся. |  |
| Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры | 28 | - | - | - | - | - | - | 28 | Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры |  |
| **Зачет** | **1** | **1** | **1** | **-** | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
| **Итого** | **55** | **2** | **2** | **-** | **-** | **-** | **-** | **53** |  |  |
| Тема 4. Социально - биологические основы физкультуры. | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | Социально - биологические основы физкультуры. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/23/sotsialno-biologicheskie-faktory-vliyayushchie-na> | Уметь применять полученные теоретические сведения при самостоятельных занятиях спортом  Компетенции: ОК02- 04; ОК06; ОК08. |
| Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата | 25 |  |  |  |  |  |  | 25 | Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата |  |
| Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы | 28 |  |  |  |  |  |  | 28 | Профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы |  |
| **Зачет** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  | **-** |  |  |
| **Итого** | **55** | **2** | **2** |  |  |  |  | **53** |  |  |
| Тема 5. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | - | Общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Индивидуальные способы организации занятий. | Знать основные сведения об общей физической подготовке в системе физического воспитания.  Компетенции: ПК1.4;ПК1.5; ПК2.2 |
| Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой | 23 |  |  |  |  |  |  | 23 | Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.  <https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/656905/> |  |
| Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи. | 20 |  |  |  |  |  |  | 20 | Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи. |  |
| Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры. | 10 |  |  |  |  |  |  | 10 |  |  |
| **Зачет** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  | **-** |  |  |
| **Итого** | **55** | **2** | **2** |  |  |  |  | **53** |  |  |
| Тема 6. Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. Теоретические сведения о легкой атлетике, спортивных играх, гимнастике, настольном теннисе. | 20 | - | - |  |  |  |  | 20 | Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений. | Знать теоретические сведения о легкой атлетике спортивных играх, гимнастике, настольном теннисе.  Компетенции: ОК02- 04; ОК06; ОК08. |
| Тема 7. Профессионально - прикладная физическая подготовка | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | Теоретические сведения о переправе через водные преград, езде верхом на лошади, мотоцикле. | Уметь применять полученные теоретические сведения при самостоятельных занятиях спортом  Компетенции: ОК02- 04; ОК06; ОК08. |
| Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума. | 13 |  |  |  |  |  |  | 13 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума. |  |
| Физическая культура и здоровый образ жизни | 20 |  |  |  |  |  |  | 20 | Физическая культура и здоровый образ жизни.  <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/klassnyj-chas/28-05-2018-zdorovyj-obraz-zhizni-i-fizicheskaya-kultura.html> |  |
| **Зачет** | **1** | **1** | **-** |  | **-** | **-** | **-** | **-** |  |  |
| **Итого** | **55** | **2** | **2** |  | **-** | **-** | **-** | **53** |  |  |
| **ИТОГО** | **332** | **12** | **12** |  |  |  |  | **320** |  |  |

Разработал преподаватель /С.К. Фадеева/

1. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол, аэробика и т.п.).

2. Классификация видов лыжного спорта.

3. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.

4. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

5. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

6. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

7. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.

8. Основы техники бега на короткие дистанции.

9. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.

10. Основы техники легкоатлетических прыжков.

11. Основы техники эстафетного бега.

12. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

13. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний обучающихся, освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

14. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.

15. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

16. Самоконтроль состояния здоровья учащегося, его цели и задачи.

17. Современные популярные виды спорта.

18. Способы передачи эстафетной палочки.

19. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся техникума.

20. Физическая культура и здоровый образ жизни.