

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Саратовской области «Марковский политехнический колледж»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД.05 Физическая культура**

программы подготовки специалистов среднего звена  
для специальности

**40.02.01 Право и организация социального обеспечения**  
социально-экономического профиля  
на базе основного общего образования

г. Маркс

2017г

**УТВЕРЖДАЮ**

Зам. директора ГАПОУ СО «МПК»

\_\_\_\_\_ /Е.В. Гребнева/  
« 30 » августа 2017 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ N 413 от 17 мая 2012 г. (редакция от 31 декабря 2015г.) с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г. Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основании примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованных ФГАУ «ФИРО» для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования (протокол №03 от 21 июля 2015 года). Регистрационный номер рецензии № 383 от 23 июля 2015 г. ФГАУ «ФИРО».

**ОДОБРЕНО** на заседании цикловой методической комиссии общеобразовательных дисциплин  
Протокол № \_\_\_\_, дата « \_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.  
Председатель  
\_\_\_\_\_ /Н.А. Курилова/

**ОДОБРЕНО** Методическим советом колледжа  
Протокол № \_\_ от « \_\_ » \_\_\_\_\_ 2017г.  
\_\_\_\_\_ /Федотова Н.В./

**Составитель:** Галкина М.С., преподаватель физической культуры ГАПОУ СО «Марковский политехнический колледж»

**Рецензенты:**

**Внутренний:** А.Н. Спелов, преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории ГАПОУ СО «Марковский политехнический колледж»

**Внешний:** Л.А. Соболева, преподаватель высшей квалификационной категории ФГБОУ ВПО «Саратовского ГАУ им. Вавилова Марковского филиала»

## СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2	СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	17
4	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	20

# **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **ОУД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

### **1.1. Область применения программы**

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от «17» мая 2012г. (в ред. от 31 декабря 2015г.) с изменениями и дополнениями от 29 июня 2017 г. для специальности среднего профессионального образования социально-экономического профиля 40.02.01 Право и организация социального обеспечения, реализующей образовательную программу на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» составлена в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» составлена на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.

### **1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:**

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Учебная дисциплина «Физическая культура» изучается в общеобразовательном цикле в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования программы подготовки специалистов среднего звена.

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

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

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

Освоение содержание учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих **результатов**:

#### **Личностных:**

- 1.Готовность и способность студентов к саморазвитию и личностному самоопределению;
- 2.Формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 3.Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- 4.Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- 5.Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- 6.Готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной, адаптивной физической культуры;

7.Способность к построению индивидуальной, образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях, навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

8.Способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

9.Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, активно разрешать конфликты;

10.Принятие и реализация ценностей здорового образа жизни, потребности деятельности.

11.Умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью.

12.Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

13.Готовность к служению Отечеству, его защите.

#### **Метапредметных:**

1.Способность использовать межпредметные понятия и универсально учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурно-оздоровительной и социальной практике;

2.Готовность учебного сотрудничества со сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

3.Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной).

4.Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках физической культуре получаемую из различных источников;

5.Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

6.Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики техники безопасности, гигиены норм информационной безопасности;

#### **Предметных:**

1. Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

2. Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3. Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4..Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5.Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (Готов к труду и обороне) ГТО.

#### **1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Рабочим учебным планом для данной дисциплины определено: максимальный объём образовательной нагрузки составляет **175 часов** в том числе:

- теоретическая образовательная нагрузка – **2 часа**;
- практической образовательной нагрузки – **115 часов**;
- самостоятельной работы – **58 часов**,

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем часов</b>
<b>Максимальный объем образовательной нагрузки</b>	<b>175</b>
теоретическая образовательная нагрузка	2
практическая образовательная нагрузка	113
самостоятельная работа в т.ч.	58
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
<b>Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачёта.</b>	



## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Уровень освоения
<b>Тема 1.1. Общая физическая подготовка</b>	Содержание учебного материала		
	<b>Теоретические сведения</b> Техника безопасности на уроках физической культуры. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования.	2	1
	<b>Практические занятия.</b>	20	2
	<b>Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.</b>	8	
	1. Техника безопасности на уроках физической культуры. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	2	
	2. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	2	
	3. Разучивание, закрепление и совершенствование двигательных действий.	2	
	4. Совершенствование двигательных действий обучающихся при занятиях ОФП.	2	
<b>Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава.</b>	4	2	
1. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков. Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, для выносливости, гибкости, прыгучести, на силу мышц плечевого сустава.	2		
2. Совершенствование комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.	2		
<b>Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</b>	4	2	
1. Строевые упражнения. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.	2		
2. Совершенствование двигательных действий обучающихся при занятиях ОФП.	2		

	<p><b>Выполнение тестовых заданий на определение ОФП обучающихся на начало и конец учебного года.</b></p> <p>1. Выполнение тестов на определение ОФП обучающихся. 2. Выполнение тестов на определение ОФП обучающихся.</p>	<p><b>4</b></p> <p>2 2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b></p> <p>1 Выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики. 2 Занятия в тренажерных залах, стадионе.</p>	<p><b>10</b></p>	<p>3</p>
<p><b>Тема 1.2</b> <b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Сообщение теоретических сведений на тему: классификация видов легкой атлетики, правила соревнований, легкая атлетика на мировой арене, техника элементов бега на длинные дистанции (старт, стартовый разгон, финиширование, правильное дыхание). Бег на короткие дистанции (60м, 100м, 500м, 1 км); Техника бега: начало бега – низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Кросс: техника бега – начало бега, высокий старт, стартовое ускорение, бег на равных участках по прямой и повороту, бег в гору и под уклона пологом и крутом склоне, финиширование. Сдача нормативов в беге: юноши – 3 км , девушки -2 км.; юноши – 1 км, девушки – 500 м. Чередование с бегом и ходьбой до 5 км. Кросс на 5 км без учета времени.</p>		
	<p><b>Практические занятия по легкой атлетике</b></p>	<p><b>26</b></p>	
	<p><b>Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие и длинные дистанции.</b></p> <p>1. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие дистанции. Бег 60м. 2. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на короткие дистанции. Бег 100м. 3. Техника элементов бега на длинные дистанции. Обучение, закрепление и совершенствование двигательных действий в беге на длинные дистанции. 4. Техника передачи эстафеты. Эстафета 4*400 м. 5. Кросс на 5 км без учета времени. Совершенствование двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой. 6. Обучение техники бега с горы. Контрольный бег 500 м – девушки, 1000 м – юноши.</p>	<p><b>12</b></p> <p>2 2 2 2 2 2</p>	<p>2</p>

	<p><b>Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях.</b> 1. Кроссовая подготовка. Комплексы физических упражнений по ОФП в беговых упражнениях. Обучение техники стартового ускорения.</p>	2	
	<p><b>Организация самостоятельных занятий.</b> 1. Организация самостоятельных занятий. Правила соревнований. Тест К.Купера (12-минутный бег).</p>	2	
	<p><b>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий легкой атлетикой:</b> -воспитание быстроты -воспитание скоростно-силовых качеств -воспитание выносливости. 1. Обучение техники прыжка в длину с места и с разбега. 2. Оценка техники и прыжок в длину с разбега на результат. 3. Оценка техники метания учебной гранаты. 4. Оценка техники и прыжок в длину с места на результат. 5. Сдача контрольных нормативов по лёгкой атлетике и ОФП. Бег 2000 м – девушки, 3000 м – юноши.</p>	10	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающихся</b> Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	14	3
<p><b>Тема 1.3</b> <b>Спортивные игры</b></p>	<p><b>Баскетбол</b> <b>Содержание учебного материала</b> Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в баскетбол, правила и судейство в баскетболе, лучшие игроки мира, баскетбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в баскетбол. Баскетбол в системе физического воспитания. Баскетбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях баскетболом. Элементы техники игры в баскетбол. Передвижения и остановки, перебежки без мяча, передвижение в «защитной стойке», приставными шагами; вперед, назад, вправо, влево.</p>		

	<p>Остановка « в два шага», и прыжком Бег- ускорение- остановка « в два шага». Бег с изменением направленности и скорости, с остановкой и в движении вперед и назад без мяча и после получения мяча. Ловля мяча двумя и одной руками на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя и одной руками сверху, снизу, от груди, из-за головы, сбоку, на месте, в движении и в прыжке. Ведение мяча правой и левой рукой на месте, шагом и бегом с изменением направления и скорости движения, высоты отскока, с обводкой препятствий, с сопротивлением противника. Броски мяча в корзину с различных дистанций двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча с места и в движении, после ловли, остановки, поворота, ведения. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя игра 5х5. Стрит-бол 2х2.</p>		
	<p><b>Практические занятия по баскетболу.</b></p> <p><b>Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в баскетбол, техника тактических приемов игры.</b></p> <p>1. Элементы техники игры в баскетбол.Перебежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами. Повороты без мяча и с мячом.</p> <p>2. Ловля и передача мяча одной и двумя руками.</p> <p>3. Ловля и передача мяча в тройках с продвижением вперед. Передача и ловля мяча при встречном движении.</p> <p>4. Передача и ловля мяча с отскоком от пола. Ловля и передача мяча двумя руками и одной на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>5. Остановка двумя шагами и прыжком после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника.</p> <p>6. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Штрафной бросок одной рукой. Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>7. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.</p> <p>8. Броски мяча в прыжке. Броски мяча из различных исходных положений.</p>	<p><b>32</b></p> <p><b>16</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	<p>2</p>

	Броски мяча после ведения два шага.		
	<p><b>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий баскетболом:</b></p> <p><b>-воспитание быстроты</b>  <b>-воспитание скоростно-силовых качеств</b>  <b>-воспитание выносливости</b>  <b>-воспитание координации движений в процессе занятий</b>  <b>-воспитание групповых и индивидуальных действий.</b></p> <p>1. Тактика свободного нападения. Нападение через заслон. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон.  2. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Техника выполнения защитных действий.  3. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках 20м. ускорения из различных исходных положений.</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p><b>Тренировочные занятия – двусторонняя игра 5x5, стрит-бол 2x2. Принятие тестовых заданий по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.</b></p> <p>1. Совершенствование тактики свободного нападения. Нападение через заслон. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.  2. Совершенствование технико-тактических действий при игре в защите и нападении.  3. Учебная игра по правилам. Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.</p>	<p><b>6</b></p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа и проведение занятий или фрагмента занятия по изучаемым элементам баскетбола. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</b></p> <p>1. Изучение жестов судьи в баскетболе. Учебная игра по правилам.  2. Учебная игра по правилам. Самостоятельное проведение судейства игры во время занятий.</p>	<p><b>4</b></p> <p>2</p> <p>2</p>	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося.</b>  Совершенствование техники и тактики элементов баскетбола в процессе</p>	<p><b>16</b></p>	<p>3</p>

	самостоятельных занятий. Занятия в секциях.		
	<p><b>Волейбол</b>  <b>Содержание учебного материала</b>  Сообщение теоретических сведений на тему: история развития игры в волейбол, правила и судейство в волейболе, лучшие игроки мира, волейбол на олимпийских играх, методика проведения самостоятельных занятий игры в волейбол. Волейбол в системе физического воспитания. Волейбол как средство совершенствования общей физической подготовки, повышение эмоциональности учебно-тренировочных занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при занятиях волейболом. Техника игры в защите. Нападение: стойка и перемещение; техника ведения мяча; подачи; передачи; нападающие удары. Защита: стойки и перемещения; техника владения мячом, прием мяча, блокирование. Элементы тактики: тактика нападения, тактика защиты. Передача мяча назад в прыжке, передача одной рукой. Одиночное и групповое блокирование, игра после блока, страховка блока. Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</p>		
	<b>Практические занятия по волейболу.</b>	<b>32</b>	
	<b>Обучение, закрепление и совершенствование техники двигательных действий в процессе игры в волейбол, техника тактических приемов игры.</b>	<b>16</b>	
	1. Стойки и перемещения.	2	
	2. Элементы техники игры в волейбол. Техника и обучение техническим приемам игры.	2	
	3. Игровые взаимодействия. Групповые упражнения.	2	2
	4. Обучение различным способам перемещения. Перемещения в стойке по сигналу в стороны, вперед, назад.	2	
	5. Эстафеты с перемещениями. Техника верхних передач.	2	
	6. Техника нижних передач. Групповые упражнения.	2	
	7. Упражнения в движении. Передача мяча сверху двумя руками.	2	
	8. Одиночное блокирование. Верхняя передача мяча в прыжке.	2	
	<b>Воспитание двигательных качеств и способностей в процессе занятий волейболом:</b>	<b>6</b>	

	<p><b>-воспитание быстроты</b>  <b>-воспитание скоростно-силовых качеств</b>  <b>-воспитание выносливости</b>  <b>-воспитание координации движений в процессе занятий</b>  <b>-воспитание групповых и индивидуальных действий.</b></p> <p>1. Передача мяча сверху двумя руками назад. Прием мяча, отраженного сеткой.  2. Техника нижней прямой подачи. Техника верхней прямой подачи.  3. Совершенствование техники верхних и нижних передач. Групповые упражнения.</p>	2	
	<p><b>Тренировочные занятия – двусторонняя игра.</b></p> <p>1. Позиционные игры с верхней передачей мяча. Передача мяча через сетку в прыжке.  2. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите  3. Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении.  4. Верхняя прямая подача (контроль). Нижняя прямая подача (контроль).</p>	2 2 2 2	
	<p><b>Принятие тестовых заданий по элементам техники волейбола, технико-тактических приемов игры.</b></p> <p>1. Учебная игра по правилам. Принятие контрольных нормативов по элементам техники баскетбола, технико-тактических приемов игры.</p>	2 2	
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося.</b></p> <p>Совершенствование техники и тактики элементов волейбола в процессе самостоятельных занятий. Занятия в секциях.</p>	16	3
<p><b>Тема 1.4.</b>  <b>Дыхательная гимнастика</b></p>	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Влияние дыхательной гимнастики для повышения основных функциональных систем: дыхательную и сердечно-сосудистую систему, дыхательные упражнения йогов. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики по методике Стрельникова, Бутейко.</p>		

	<p><b>Практические занятия по дыхательной гимнастике</b></p> <p>1. Обучение и совершенствование комплексов упражнений на дыхание. Комплексы упражнений на дыхание – промежуточное дыхание, полное дыхание, дыхание с задержкой.</p> <p>2. Составление индивидуальных комплексов упражнений по дыхательной гимнастике: по методике Стрельникова, Бутейко.</p>	<p><b>4</b></p> <p>2</p> <p>1</p>	<p>2</p>
	<p><b>Самостоятельная работа обучающегося</b></p> <p>Выполнение изучаемых комплексов упражнений дыхательной гимнастики в процессе самостоятельных занятий.</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
	<p><b>Зачетное занятие</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p>3</p>
	<p><b>Всего</b></p>	<p><b>175</b></p>	



### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется в наличии спортивный зал, открытый стадион широкого профиля, тренажерный зал.

##### **Оборудование спортивного зала:**

- сетка волейбольная – 1
- баскетбольные щиты с сетками – 2
- гимнастические скамейки - 3
- мячи волейбольные - 20
- мячи баскетбольные - 20
- мячи футбольные - 15
- канат – 1
- теннисные столы – 2
- комплект для настольного тенниса– 2
- скакалки – 25
- маты гимнастические – 6
- мячи для метания в цель – 5
- гранаты учебные для метания
  - 500г – 3
  - 750г – 3
- нестандартное оборудование открытого стадиона
- оборудование тренажерного зала

##### **Технические средства обучения:**

- компьютер;
- мультимедиапроектор.

### 3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

#### Перечень рекомендуемой литературы

##### Для студентов:

1. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2011.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2017.
3. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2012.
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2010.

##### Для преподавателей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
3. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
4. Примерная программа общеобразовательной учебной дисциплины Физическая культура для профессиональных образовательных организаций Рекомендовано Федеральным государственным автономным учреждением « Федеральным институт развития образования» (ФГАУ « ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования.
5. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
6. Миронова Т. И. Реабилитация социально-психологического здоровья детско-молодежных групп. — Кострома, 2014.

7. Тимонин А. И. Педагогическое обеспечение социальной работы с молодежью: учеб. пособие / под ред. Н. Ф. Басова. — 3-е изд. — М., 2013.
8. Хомич М. М., Эммануэль Ю. В., Ванчакова Н. П. Комплексы корректирующих мероприятий при снижении адаптационных резервов организма на основе саногенетического мониторинга / под ред. С. В. Матвеева. — СПб., 2010.
9. Бишаева А. А. Физическая культура. — М., 2017.
10. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
11. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).
3. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. [www.gour32441.narod.ru](http://www.gour32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009)).

### **3.3. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины**

В целях реализации компетентностного подхода при преподавании дисциплины Физическая культура используются современные образовательные технологии: личностного ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии обучения.

Для проведения текущего контроля знаний проводятся тесты по ОФП, легкой атлетике, баскетболу, волейболу (индивидуальный и фронтальный), а также контрольная сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится после завершения курса дисциплины в форме зачёта.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, фронтального и индивидуального устного опросов, контрольной сдачи нормативов.

Результаты обучения (предметные результаты)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать предметные результаты освоения учебной дисциплины Физическая культура:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> <li>- проверка и оценка докладов.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</li> </ul>	<p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>Входной контроль: собеседование</p> <p>Оперативный контроль:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сдача нормативов;</li> <li>- устный фронтальный опрос;</li> <li>- проверка и оценка докладов.</li> </ul>
	<p>Итоговый контроль – дифференцированный зачёт</p>

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся не только сформированность предметных результатов, но и развитие личностных и метапредметных результатов обучения.

Результаты (личностные и метапредметные)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
<b>Личностные результаты</b>		
— готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;	демонстрация готовности к самостоятельной, творческой деятельности.	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
— сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию, двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	готовность вести здоровый образ жизни; занятия в спортивных секциях; отказ от курения, употребления алкоголя	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.
— потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;	забота о своём здоровье и здоровье окружающих;	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья.
— приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;	умение ценить прекрасное;	Участие в коллективных мероприятиях, проводимых на различных уровнях
— формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в	взаимодействие с обучающимися, преподавателями и мастерами в ходе обучения	Интерпретация результатов наблюдений за деятельностью обучающегося в процессе освоения образовательной программы.

социальной, в том числе профессиональной, практике;		
— готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;	- проявление общественного сознания;	Занятия по специальным дисциплинам
— способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;	- демонстрация интереса к будущей профессии; - выбор и применение методов и способов решения профессиональных задач - демонстрация желания учиться; - сознательное отношение к продолжению образования в ВУЗе	Занятия по специальным дисциплинам Учебная и производственная практики.
— способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;	- сотрудничество со сверстниками и преподавателями при выполнении различного рода деятельности - уважение общечеловеческих и демократических ценностей	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья. Занятия по специальным дисциплинам Учебная практика.
— формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;	- демонстрация сформированности мировоззрения, отвечающего современным реалиям; воспитанность и тактичность;	Спортивно-массовые мероприятия Дни здоровья.
— принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- умение вести здоровый образ жизни; - осознание потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью	Спортивно-массовые мероприятия.

— умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;	- оказание первой помощи	Умение правильно оказать первую медицинскую помощь.
— патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;	- проявление гражданственности, патриотизма; - знание истории своей страны; - демонстрация поведения, достойного гражданина РФ - проявление активной жизненной позиции; - проявление уважения к национальным и культурным традициям народов РФ;	Внеклассные мероприятия, воспитывающие чувства патриотизма и служению Родине.
— готовность к служению Отечеству, его защите;	- демонстрация готовности к исполнению воинского долга	Своевременность постановки на воинский учет. Проведение воинских сборов.

#### **метапредметные результаты**

— способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;	- организация самостоятельных занятий в ходе изучения общеобразовательных дисциплин; - осуществление контроля и корректировки своей деятельности;	Контроль за универсальными учебными действиями в познавательной, спортивной, физической, оздоровительной и социальной практике;
— готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;	- демонстрация коммуникативных способностей; - умение вести диалог, учитывая позицию других участников деятельности; - умение разрешить конфликтную ситуацию - демонстрация способности самостоятельно давать оценку ситуации и находить выход из неё; - самоанализ и коррекция результатов	Наблюдение за ролью обучающегося в группе; портфолио

	собственной работы	
— освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;	- демонстрация способности самостоятельно использовать необходимую информацию для выполнения поставленных учебных задач;	Соревнования. Конкурсы.
— готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;	- демонстрация способностей к учебно-исследовательской и проектной деятельности; - умение оценивать свою собственную деятельность, анализировать и делать правильные выводы - умение планировать собственную деятельность;	Наблюдение за навыками работы в глобальных, корпоративных и локальных информационных сетях.
— формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующей профессиональную подготовку;	- сформированность представлений о различных видах соревновательной деятельности, моделирующей профессиональную подготовку.	Деловые игры-моделирование социальных и профессиональных ситуаций.